

L'Art de la Voix avec le Cheval

**DEVENIR PRATICIEN EN
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL
PAR LE CHEVAL**



CATHERINE SENN

QU'EST-CE QUE LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL PAR LE CHEVAL ?

Le développement personnel par le cheval est une pratique qui invite à travailler sur soi, et à se découvrir à travers le cheval. L'intérêt du travail avec le cheval réside dans la capacité qu'a le cheval à renvoyer ce qu'une personne émet sans le savoir. Il est un révélateur parfait de soi-même dans la mesure où il ne s'embarrasse ni de politesse, ni de conventions. Ainsi, si une personne est sympathique, le cheval viendra vers elle, si elle est ennuyeuse, le cheval se détournera d'elle, si elle est indécise ou faible de caractère, c'est lui qui prendra les choses en main, si elle est trop autoritaire et désagréable, il ne voudra pas rester en sa compagnie et le lui fera comprendre, si elle n'est pas très claire dans ses demandes, elle le verra mal à l'aise... Les innombrables attitudes qu'elle suscitera chez lui, favoriseront une analyse très fine d'elle-même, étant donné que les réponses du cheval seront fonction de la qualité de ses demandes et de ses attitudes à elle.

Le cheval possède une disposition d'esprit qui fait qu'il est toujours ouvert aux changements et absolument prêt à revoir ses opinions si quelqu'un a autre chose à lui proposer. En cela, il permet de tester d'autres interactions avec lui, auxquelles il répondra immédiatement. Il offre ainsi la possibilité de travailler l'impression générale qui émane de soi, l'énergie qui est mise dans des actions, les impacts des différents tons de voix sur les autres, la manière d'intéresser un interlocuteur... Et tous ces éléments-là, qui correspondent fidèlement à ce qu'une personne transmet à son entourage, le cheval peut en être, non seulement le révélateur, mais aussi le correcteur bienveillant.

EN QUOI LE CHEVAL PEUT-IL NOUS AIDER À TRAVAILLER SUR NOUS-MÊME ?

Pourquoi le cheval est-il l'animal choisi en priorité pour les séances de développement personnel ? Parce qu'en un instant, très naturellement, les chevaux ressentent tout de nous. C'est une fonction qui est inhérente à leur état de proie. En tant qu'animal potentiellement à la merci d'un éventuel prédateur, le cheval dispose de cette qualité intrinsèque qui lui permet de décoder immédiatement tous les individus qui l'approchent. C'est ainsi que le cheval saisit nos pensées, nos intentions, nos états énergétiques, émotionnels, mentaux et vibratoires. Il

sait si nous souffrons, si nous sommes fatigués, malades ou préoccupés, si nous sommes stressés, irritables, déprimés, tristes ou inquiets. Il comprend, dès notre approche, ce que nous sommes, ici et maintenant.

Le cheval est avant tout un animal, et c'est en cela qu'il nous renvoie des réponses cash en regard de ce que nous lui adressons. Mais en réalité, il répond en fonction de ce que nous sommes. Le cheval n'est pas dans le FAIRE, il est dans l'ÊTRE. Nous n'y prêtons généralement aucune attention et pourtant, chaque fois que nous abordons un cheval, nous sommes automatiquement et systématiquement étudié, analysé, et scanné par lui dans les moindres détails. Le cheval étant une proie, l'observation minutieuse de tout son environnement fait partie intégrante de son fonctionnement. Il va ainsi examiner nos attitudes, notre démarche, nos gestes, et aussi nos expressions faciales. Il va percevoir notre énergie, notre état d'esprit, nos émotions, nos ressentis, nos intentions, et de très nombreux autres paramètres dont nous n'avons pas forcément conscience : le désordre, la dispersion, le manque de confiance en soi, les doutes, les hésitations, l'inconstance, le positionnement non défini, l'espace personnel fluctuant, les problèmes relationnels, les difficultés de communication, etc...

Travailler sur soi grâce au cheval nous amène à apprendre à voir ce qui se passe, à accepter de ne pas savoir, de ne pas avoir de solutions immédiates, à accepter de se faire confiance pour comprendre, décoder, analyser sereinement des réponses pas toujours souhaitées, et activer le retour sur soi pour transformer, non pas le cheval, mais bien notre propre fonctionnement qui est à l'origine des réponses du cheval. Et cela sans jugement, sans découragement, mais avec confiance, sérénité et gratitude pour ce que le cheval nous révèle sur nous-même.

LE MÉTIER DE PRATICIEN EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL PAR LE CHEVAL

Le praticien en développement personnel par le cheval est un technicien capable de décoder avec une grande finesse, toutes les réponses du cheval et de comprendre les raisons de ses comportements, en correspondance avec les actions posées par la personne en séance. Il connaît parfaitement tous les exercices qu'il va pouvoir proposer à cette personne et qui vont correspondre exactement à ce qu'il veut faire émerger chez elle grâce au cheval. Il ne construit pas les séances au hasard, mais détermine des objectifs très précis qui vont répondre exactement aux besoins de la personne. Il peut aussi, selon les cas, proposer des exercices complémentaires d'ancrages, de relaxation, de respiration, etc...

Le praticien en développement personnel par le cheval est un accompagnant qui fait intervenir le cheval pour aider les personnes à prendre conscience d'elles-mêmes, de leurs

comportements, de leurs attitudes et de leurs manières d'agir. Il aide aux prises de conscience avec bienveillance, sans jugement et sans critiques. Il contribue à la mise en évidence de nombreux éléments que la personne ne remarque pas et qui appartiennent à son fonctionnement habituel. Ces éléments sont mis en lumière par les différentes réactions du cheval en réponse aux propositions qui lui sont faites et qui correspondent précisément à ces éléments. Le praticien va ensuite amener la personne à modifier ses comportements et ses actions, en la laissant proposer ce qui lui convient. Puis, dans une troisième période, la personne va s'installer progressivement dans cette nouvelle manière d'interagir avec le cheval de façon à se sentir très à l'aise et très confortable dans l'usage de ces nouvelles actions.

LE PROFIL DU PRATICIEN EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL PAR LE CHEVAL

Exercer cette profession exige d'abord une bonne connaissance des chevaux. Le praticien doit être à même de comprendre ce qui se passe, lors des séances, entre la personne et le cheval. Celui-ci peut présenter diverses attitudes et comportements, qui vont varier selon les personnes avec lesquelles il doit interagir. Le praticien doit être capable de faire très rapidement le lien entre les agissements de la personne et les réponses du cheval en retour. C'est donc un observateur qui repère avec finesse tous les détails qui interviennent dans les échanges entre la personne et le cheval.

C'est aussi un technicien qui connaît parfaitement tous les exercices qui sont à sa disposition et qu'il peut mettre en œuvre en séance. C'est à lui de choisir avec justesse ceux qui sont les plus appropriés à la situation qu'il doit gérer. C'est aussi à lui de les organiser selon une progression efficace et toujours adaptée à la personne qu'il accompagne.

Il possède une bonne connaissance de l'humain : il est capable de comprendre le postural et les messages corporels, d'entendre le verbal et de prendre en compte l'émotionnel. Il est à l'écoute des personnes et sait les mettre en confiance. Il s'adapte à la personne en séance, la respecte et ne lui impose jamais rien.

Il possède des qualités humaines d'ouverture aux autres et d'empathie. Il est patient, sympathique et bienveillant, et s'inscrit dans une réelle volonté d'aide, toujours sans jugement. Il est très respectueux des demandes des personnes qui font appel à lui, n'est jamais invasif ni intrusif, et il n'impose jamais rien.

Le praticien n'est en aucun cas habilité à aborder des problèmes psychologiques ou psychiatriques complexes et profonds, et il saura réorienter les personnes ayant besoin d'un accompagnement plus spécifique vers les thérapeutes compétents.

EXEMPLES DE SITUATIONS ABORDÉES EN SÉANCES

Voici le cas d'une personne qui souffre de ne pas être prise en considération par son entourage. Elle observe régulièrement que les autres ne l'écoutent pas, et elle en souffre. Elle pense qu'ils ont parfaitement compris ses demandes, mais qu'ils ont décidés de ne pas en tenir compte. Elle se sent toujours mise de côté, entendue, mais jamais écoutée. Elle a une demande précise : elle souhaite travailler l'affirmation de soi. En séance avec le cheval, un des exercices va l'inviter à diriger le cheval sur des passages précis, sans le tenir. Elle va donc devoir s'affirmer et se faire « écouter ». Et elle va pouvoir constater que le cheval ne répond pas, lui non plus, à ce qu'elle attend.

Alors que s'est-il passé ? Qu'est-ce que l'exercice a démontré ?

Elle a pu d'abord se familiariser avec le cheval et se rendre compte de sa bonne volonté. Mais ensuite, elle a aussi pu observer que, lorsqu'elle a demandé au cheval d'aller emprunter un passage précis, il est resté perplexe, perdu et n'a donc pas répondu à sa demande comme elle l'espérait. Ceci lui a facilité un retour sur elle-même, car il était évident que, pour le cheval, la demande n'était pas claire. Elle a ainsi réalisé qu'après avoir posé sa demande, elle laissait au cheval l'entière responsabilité de la suite de l'exercice. Elle s'est aussi rendue compte qu'il ne savait pas comment s'y prendre, et donc de la nécessité de l'accompagner jusqu'à la réalisation finale.

Elle a alors compris qu'avec son entourage, lorsqu'elle émettait une demande, elle ne la soutenait pas par des explications ou des compléments indispensables à l'obtention d'une réponse positive. Cela correspondait, pour ses interlocuteurs humains, à une simple émission de proposition, sans suite à donner. Il est devenu évident pour elle que le problème venait de sa propre maladresse dans la communication, et non du dédain des autres.

Voici un autre exemple d'une dame qui demande une séance pour travailler sur les conflits. Elle souffre de toujours devoir se confronter aux personnes de son entourage, familial, amical ou professionnel, même pour de petites choses sans importance. Elle constate que, dès qu'elle tente de donner un avis, ou de participer à une discussion, le ton finit toujours par monter et l'ambiance se dégrade. Finalement, elle a choisi de se taire et évite de plus en plus les invitations ou les soirées entre amis.

Les séances avec le cheval vont lui permettre de se rendre compte de plusieurs éléments dont elle n'avait pas conscience, car lui aussi va lui adresser des retours inattendus, notamment en la fuyant ou en se détournant d'elle. Elle va ainsi pouvoir prendre conscience de ce qu'elle dégage dès qu'elle émet une consigne : son stress, sa raideur, la non-maîtrise de son énergie, ses désencrages, énergétique, physique et émotionnel, mais aussi l'absence de

préparation, et surtout de connexion, donc d'adaptation au cheval. Tout cela engendre beaucoup de maladresse et les situations dégénèrent inévitablement.

C'est une révélation pour elle, et la poursuite des séances successives va lui permettre de travailler tranquillement et progressivement, chacun des éléments qui a émergé, et donc de s'apaiser et d'adopter un relationnel bien différent avec son entourage.

LE DÉROULEMENT DES SÉANCES EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL PAR LE CHEVAL

Le développement personnel par le cheval exige de s'inscrire dans une session de plusieurs séances successives pour obtenir des résultats efficaces et durables dans le temps. Le nombre de séances est variable, et dépend de chaque personne, selon son évolution. Une session se décompose en trois étapes :

1. Observation de ce qui se passe, compréhension et prise de conscience : c'est lors des premières séances que, grâce au cheval, la demande de la personne pourra être clarifiée et analysée. La personne est invitée à comprendre, à l'aide du cheval, ce qui occasionne le problème qu'elle souhaite résoudre. La prise de conscience de l'origine des difficultés qu'elle rencontre est une étape indispensable.
2. La deuxième étape consiste, pour la personne, à trouver des solutions personnelles pour répondre aux difficultés qu'elle rencontre. Elle est aidée par le praticien qui la guide et l'accompagne dans ses réflexions pour trouver comment rectifier les éléments, attitudes ou actions inadaptés. Cette seconde étape permet de définir de nouvelles manières d'agir.
3. La troisième étape est une étape d'affinement et d'acquisition. Elle représente la phase d'intégration des nouveaux fonctionnements, toujours avec le cheval. C'est un palier important dont dépend la réussite finale. C'est un entraînement qui va fixer les nouvelles manières de faire, de façon à obtenir de la simplicité et du naturel, et une résolution du problème sans effort.

Le travail avec le cheval se fait exclusivement à pied et sans stick. La personne est directement mise en situation avec le cheval, ce qui l'invite à trouver des ressources en elle-même pour répondre à ce qu'elle souhaite travailler : par exemple, établir la connexion, exprimer ses demandes, se faire entendre, se faire écouter, s'affirmer, obtenir les bonnes réponses du cheval, prendre sa place par rapport à lui, etc... Les exercices vont aussi l'amener à des prises de conscience d'autres paramètres tels que ses émotions, son énergie, ses

ancrages, sa respiration, ses intentions, son besoin de contrôle, l'abandon en cas de difficulté...

LES EXERCICES EN SÉANCE

Les exercices de travail avec le cheval sont généralement très simples car ils s'adressent principalement à des non cavaliers, et ils sont donc abordables et réalisables par tout le monde. Pour les personnes plus confirmées avec les chevaux, les mêmes exercices sont utilisables sous des formes adaptées. Ils sont choisis pour répondre exactement au besoin des personnes en séances, et se présentent sous des formes progressives et évolutives.

Des exercices de travail sur soi (respiration, ancrages, relaxation, postural, lâcher-prise, voix, pleine conscience...) peuvent être ajoutés selon les situations. Ils sont complémentaires aux exercices de travail, et n'interviennent que ponctuellement selon les besoins des personnes.

LE CHOIX DU CHEVAL DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Le cheval de développement personnel doit posséder certains critères essentiels :

1. Il doit avant tout être totalement sûr et fiable. Les personnes ne doivent absolument pas risquer de se faire bousculer, taper ou mordre. Le cheval doit donc être très gentil et bien habitué aux humains et à toutes sortes de manipulations.
2. Il doit être éduqué : même gentil, un cheval peut se frotter, marcher trop près des gens ou sur leur pied, venir fouiller dans les poches, envahir, mais aussi ne pas savoir s'arrêter, être difficile à mettre en mouvement, etc... Un cadre minimum est nécessaire pour que la présence du cheval soit et reste agréable.
3. Le gabarit du cheval devrait si possible ne pas être trop imposant, car il pourrait effrayer par sa stature et générer une inquiétude ou une certaine retenue chez les personnes devant le côtoyer.
4. Il doit avoir la curiosité et l'intérêt de l'humain et aimer les échanges et les partages d'activités avec lui.
5. Enfin, il faut un cheval calme, également en ce qui concerne l'environnement, qui ne s'effraye pas dès que quelque chose bouge, et qui possède une forme de sérénité, tout en étant joyeux.

Les chevaux d'âge peuvent tout-à-fait convenir à la pratique d'accompagnement, ils sont en général très heureux de reprendre du service pour cela.

LA FORMATION DES PRATICIENS

La formation de praticien en développement personnel par le cheval a pour objectif de faire acquérir aux participants les connaissances théoriques et pratiques permettant la mise en œuvre de séances de développement personnel par le cheval, individuelles ou collectives. Elle enseigne la conception, la mise en place et l'animation de séances, à destination de publics différents et avec des objectifs adaptés.

Les stagiaires vont apprendre à observer ce que le cheval renvoie et exprime par ses réactions et ses attitudes, et à comprendre également l'origine de ses réactions et de ses réponses. Cela permet de dégager les points forts et les points faibles d'une personne, de remarquer tout ce qui émane d'elle, sous différents aspects (postural, gestuel, verbal, énergétique, vibratoire, respiratoire...) et de lui permettre de comprendre son propre fonctionnement. Il s'en suit une démarche de rectification des attitudes et propositions, afin d'obtenir de nouvelles réponses satisfaisantes en retour de la part du cheval.

La formation ouvre également à la connaissance de l'utilisation de la voix, car c'est un de nos incontournable moyen de communication pour nous les humains. C'est aussi un formidable outil de travail sur soi, par ses diverses formes, ses expressions et sa maîtrise. Le cheval y est extrêmement réceptif et ses réponses sont révélatrices de ce que la voix lui adresse. Cela permet d'obtenir des résultats très positifs pour les pratiquants : apaisement, ancrage, structure, contrôle, organisation, mais aussi plaisir, ouverture, partage, sourire... Les stagiaires vont apprendre à écouter les différentes voix, mais aussi à les déchiffrer, à en percevoir les nuances émotionnelles ou les blocages. Ils vont découvrir les exercices à pratiquer avec le cheval qui permettent d'utiliser la voix en conscience et d'ouvrir de nouveaux potentiels. En cela, le cheval est un formidable « miroir » car à travers lui, le travail sur soi devient très naturel tout en étant très concret et très positif.

Pour plus d'informations sur cette formation

Rendez-vous sur mon site www.catherinesenn.com

Ou

Contactez-moi : senn.catherine@neuf.fr ou 06.62.20.04.32