

L'Art de la Voix avec le Cheval

Utiliser la voix

Transformer son cheval



CATHERINE SENN

Former son cheval à la voix

Le choix de la bienveillance

POURQUOI UTILISER LA VOIX AVEC LE 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 « mettre 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. 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 contribue à la construction d'un **lien de communication** avec le cheval. Elle représente un formidable moyen 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 la mise en œuvre de ses capacités cérébrales.

La voix **facilite la compréhension du cheval**, ce qui est un facteur essentiel de bien-être pour lui. Pour cela, la voix intervient très précisément pour lui signifier qu'il a bien compris, et donc bien répondu à une consigne que nous lui avons adressée. 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 n'agit pas sur le physique du cheval, mais sur son mental. 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 favorise l'obtention de **son adhésion mentale**, pour accéder ainsi à sa légèreté physique, car il 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.

UNE APPROCHE MENTALE ET ÉMOTIONNELLE DU CHEVAL

LE CHEVAL fait partie des mammifères supérieurs : c'est **un être sentient**. La sentience désigne la capacité des animaux à ressentir, à percevoir et à être conscient (de soi, des autres, de son environnement). Un être sentient ressent le bien-être et la douleur, le plaisir et la tristesse, et diverses émotions ; ce qui lui arrive lui importe. Ce fait lui confère une perspective sur sa propre vie, des intérêts (à éviter la souffrance, à vivre une vie satisfaisante, etc.), avec une volonté et des désirs en ce qui le concerne, voire des droits (à la vie, au respect...).

L'observation du **MENTAL DU CHEVAL** va se poser sur un certain nombre d'éléments relatifs à ses capacités cérébrales : **sa pensée, sa réflexion, son attention, sa concentration, sa réactivité dans les apprentissages et les réponses qu'il fournit, sa compréhension efficace.**

Il englobe aussi d'autres paramètres tels que **sa confiance en lui, son intérêt, sa curiosité, ses propositions, sa participation, sa maîtrise de lui, sa conscience, etc...**

L'ÉMOTIONNEL DU CHEVAL distingue :

Les émotions positives telles que : **le plaisir, la gaieté, la joie, la fierté, la sérénité, l'intérêt, la satisfaction, l'affection, l'attachement, l'amour...** qui le rendent heureux, positif, ouvert, serein, intéressé, curieux, énergique, volontaire et investi.

En revanche, la détresse émotionnelle résulte d'un ensemble d'émotions négatives : **la peur, l'angoisse, la perte, l'incompréhension, la colère, le rejet, l'échec, la non-reconnaissance, la tristesse, la jalousie, la frustration...** qui, lorsqu'elles sont vécues avec persistance chez un cheval, peuvent entraîner des conséquences plus ou moins graves, l'exposant à une baisse de moral, à de l'anxiété et parfois à de la dépression

Il s'agit d'aborder le cheval en obtenant son adhésion par :

- Le confort des apprentissages
- La compréhension facilitée
- La réussite encouragée
- Le plaisir du partage des activités équestres AVEC nous

Il n'est plus question de dominer ni de soumettre mais :

- D'instruire le cheval, de lui enseigner des savoirs
- De développer son intelligence et sa conscience
- D'observer sa pensée et sa réflexion
- D'optimiser son émotionnel

COMPRENDRE CE QUE VIT LE CHEVAL AVEC NOUS

« Les chevaux sont des animaux qui fonctionnent, pensent et raisonnent comme des chevaux, et non pas comme des humains. Ils évoluent dans un monde de chevaux, avec une vision des choses et des préoccupations de chevaux. »

En réalité, les chevaux ne voient pas du tout le monde comme nous. Ils le voient en tant que cheval, et en tant que cheval que nous avons extrait de leur monde qui est celui de la nature, pour les emmener dans le nôtre qui est totalement différent, étrange et bien souvent incompréhensible pour eux. Imaginez que des extra-terrestres qui parlent chinois vous attrapent et vous emmènent sur leur planète, et vous demandent de faire des choses bizarres, bien loin de vos habitudes humaines. Imaginez maintenant que, si vous ne comprenez pas ou ne voulez pas réaliser ce qui vous est demandé, les extra-terrestres s'énervent, se fâchent ou vous brutalisent, dans quel état émotionnel vous pourriez vous trouver !

C'est ainsi que **nous emmenons les chevaux dans notre monde humain**, un monde qui n'est pas le leur. Et ce monde-là avec ses pratiques plutôt intrusives, beaucoup de chevaux ne le comprennent pas et cela peut générer chez eux de la peur, du stress et de l'anxiété. Dans la nature, il n'y a pas de maisons, d'écuries, de boxes. Ils ne sont jamais attachés, tenus, dirigés, parfois obligés. Ils ne sont pas non plus brossés, personne ne leur prend les pieds, et ils ne portent rien sur leur dos. Quant aux activités, équestres, elles non plus n'existent pas dans leur monde à eux. Ces activités n'ont en réalité aucun sens pour eux, et cela peut alors générer de l'incompréhension et du mal-être.

Les premières manipulations, les débuts d'un cheval, son entrée dans le monde des humains, correspondent à une période majeure, qu'il va vivre plus ou moins bien. C'est souvent là que se construisent les premiers souvenirs, liés aux premières expériences. Si celles-ci sont positives, les chevaux vont s'imprégner d'impressions agréables. Ils vont être apaisés et s'ouvrir à tout ce qu'ils vont découvrir ensuite. En revanche, si ces débuts sont réalisés de manière abrupte ou traumatisante, le cheval va en être profondément marqué et cela risque fortement de générer des oppositions fréquentes par la suite, le cheval appréhendant chaque nouvelle proposition humaine.

Il est difficile de saisir réellement comment les chevaux voient notre monde, mais il est certain que leur vision des choses est totalement différente de la nôtre. Savoir cela est formidable, cela permet d'éviter tant d'erreurs, tant de maladresses. Au lieu de s'énervier, d'en vouloir au cheval qui ne comprend rien, de le brusquer et parfois de le braquer, cela invite à explorer des approches plus pédagogiques, avec des explications plus claires, plus simples et surtout décomposées et accessibles.

ET QU'EN EST-IL DE LA RELATION ?

Lorsque deux personnes qui ne se connaissent pas sont appelées à travailler ensemble, elles commencent en général par se saluer, puis par discuter ensemble pour se découvrir mutuellement. Cette première étape permet d'installer un début de communication, et de l'ajuster en fonction des besoins de chacun. Cette communication est fondamentale, car c'est elle qui va faciliter la compréhension réciproque dont vont dépendre les résultats du travail commun à engager. Elle va favoriser le positionnement de chacun et surtout l'adaptation indispensable de chaque partie à l'autre. C'est également lors de cette phase préparatoire que l'on peut instaurer un climat de confiance, ou une atmosphère chaleureuse, favorable à la suite des entreprises communes. Ces deux personnes vont établir une concordance entre elles, elles vont se synchroniser en se plaçant sur la même longueur d'onde, en se parlant, en s'écoutant, et aussi en se regardant l'une et l'autre.

Cela semble être une évidence très logique, et devrait s'appliquer à chaque rencontre nouvelle, entre deux êtres. Et c'est d'autant plus indispensable lorsque les deux êtres ne sont pas de la même espèce, en l'occurrence l'humain et le cheval.

Si l'on observe les pratiques équestres ordinaires, telles qu'elles sont enseignées, le cavalier va chercher son cheval, il lui met son licol, l'emmène en passant devant lui jusqu'à l'aire de pansage, l'attache à un anneau, puis entreprend le pansage du corps. Ensuite, il selle avec soin, et va monter le cheval pour une séance de travail. C'est très bien, mais ne manquerait-il pas quelque chose ?

Le cheval et son cavalier vont passer une heure ensemble, ou plus. Mais que se passe-t-il avant ? Qu'en est-il de la **synchronisation** entre les deux ? L'enseignement de l'équitation est bien silencieux à ce sujet. En fait, chacun reste dans son monde : l'humain fait ce qu'on lui a appris, se satisfaisant de la passivité du cheval qui se laisse préparer gentiment... ou non. Dans ce cas, le cheval qui peut être agité, ou grognon, ou manifestant de la désapprobation lors de certaines manipulations, sera réprimandé, sans se poser plus de questions. Quant au cheval, il est lui aussi dans ses ressentis personnels, dans ce qu'il peut aussi exprimer, parfois maladroitement, il subit ce qui est fait avec lui sans être écouté s'il veut exprimer un avis. C'est basique, mais c'est ainsi. Et ces deux individus qui ont des envies, des besoins, des caractères, des ressentis, très différents, vont maintenant aller entreprendre une séance de travail en commun. Ils ne se sont pas salués, ils n'ont pas communiqué, ils ne se sont pas ajustés l'un à l'autre, ils ne se sont pas regardés, et ... ils doivent maintenant se comprendre.

C'est difficile lorsque les mises en coordination sont ignorées : c'est pourquoi, en équitation on en est encore toujours à la nécessité de soumettre et de dominer pour obtenir l'obéissance du cheval. L'équitation enseigne très justement l'art de disposer du corps du cheval pour s'assurer des mouvements que l'on souhaite lui faire exécuter. C'est extrêmement important de savoir maîtriser cette technicité, et elle est indispensable à une équitation fluide et pleine de finesse. En revanche, le cheval n'est pas pris en compte dans sa capacité à penser individuellement ou à avoir des opinions personnelles. Pour lui, l'équitation n'a aucun sens. Les diverses activités équestres n'appartiennent pas à son monde de cheval. Elles n'ont aucun sens pour lui, et il est logique qu'il tente parfois de s'y soustraire ou de vouloir manifester des résistances ou des oppositions.

LA PRÉPARATION DU CHEVAL

Voici des étapes très importantes, qui concernent chaque séance avec un cheval. Il doit sortir d'un mode de pensée « cheval » pour entrer dans notre système « humain » et il nous revient de l'accompagner.

Cet accompagnement est majeur dans toutes les « premières fois » qui ont toujours un impact psychologique à ne jamais négliger.

1. RENCONTRER LE CHEVAL

Se présenter, le saluer, lui sourire, lui parler, partager des regards, parfois l'apprivoiser. C'est aussi l'observer, évaluer son niveau énergétique, son état émotionnel et sa réactivité mentale

2. CRÉER UN LIEN AVEC LUI

Se connaître, se reconnaître, s'apprécier. Lui proposer des échanges intéressants, variés et animés. Installer de la confiance, supprimer les peurs. Se positionner, sécuriser, protéger. Observer, analyser, comprendre, respecter et aimer

3. SE SYNCHRONISER AVEC LE CHEVAL

S'adapter au cheval, lui parler, le regarder, l'amener à soi, échanger, l'écouter aussi, afin de développer la confiance mutuelle et une forme de communication basique, préalable à cette indispensable compréhension qui facilite tant les choses. Le pansage, les échanges d'activités à pied, sont des moments privilégiés pour réaliser cette synchronisation à poursuivre ensuite à cheval évidemment.

4. INSTALLER UN DIALOGUE

Obtenir l'écoute et l'attention. Obtenir le regard du cheval sur soi. Capter la pensée du cheval, la garder et la guider. Développer la concentration. Partager des propositions et des échanges spontanés.

Amener le cheval à s'exprimer, c'est très important. Il ne doit pas subir le "travail" mais l'aborder avec sérénité et volonté, il doit aimer ce qu'il réalise et cela doit se voir.

Prioriser un état émotionnel positif et partagé, sympathique et joyeux.

LE LANGAGE DE LA VOIX

Votre voix, c'est vous !

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

La voix est une des aides naturelles du cavalier. Elle facilite la compréhension et donc le confort du cheval qui s'apaise, déstresse et apprécie le dialogue qui peut s'installer avec l'humain. L'utilisation de notre voix va présenter 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 n'est pas un gadget : c'est un outil de communication précis, appris et maîtrisé. Elle représente un véritable langage qui adresse de multiples informations au cheval :

- Infos pratiques : ce sont les consignes habituelles : actions, directions, allures...
- Infos techniques : écoute, attention, concentration, apprentissage, relâchement...
- Infos émotionnelles : ambiance, sympathie, confort, plaisir, mais aussi intervention si tension ou stress...
- Infos énergétiques : gestion et choix de l'énergie demandée
- Infos vibratoires : sécurité, doute, hésitation, assurance...

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 !

Il s'agit d'aborder le cheval d'une autre façon, de commencer par « allumer » ses yeux et son regard, de réveiller ses neurones, de stimuler son intelligence, de susciter sa réflexion, de générer sa curiosité, son intérêt et son plaisir et d'obtenir son implication volontaire et son adhésion totale.

Il n'est donc plus question de soumettre, mais bien d'instruire le cheval et d'obtenir son autonomie en développant prioritairement ses capacités cérébrales et en installant un émotionnel très positif. Cela fait disparaître les résistances et les oppositions, et rend même le cheval demandeur des séances avec nous, et cela, quelles que soient les activités équestres.

APPROCHE PÉDAGOGIQUE DES ENSEIGNEMENTS

Opter pour la **courtoisie et le respect**.

Faire le choix d'un travail en **intelligence et en conscience**

Rendre le **cheval acteur et responsable** de ses réponses à nos demandes

PRÉPARATION MENTALE ET ÉMOTIONNELLE DU CHEVAL

En début de chaque séance

- Échauffement mental = mise à disposition de la pensée, de la réflexion, de la concentration
- Inviter le cheval dans nos activités humaines qui ne sont pas les siennes.
- Installation émotionnelle = privilégier l'ambiance des séances
- Obtenir l'adhésion volontaire du cheval par le plaisir que lui procure ce que nous appelons le travail, quel qu'il soit.
- Création de schémas mentaux positifs = suppression des résistances et des oppositions.

PRATIQUE PÉDAGOGIQUE

- Prioriser un émotionnel positif chez le cheval, faire en sorte qu'il aime répondre à ce que nous lui demandons
- Relever, reconnaître et valoriser les réponses qu'il apporte à nos demandes
- Mettre en place une pédagogie individualisée, avec des explications progressives et adaptées à chaque cheval
- Utiliser la kinesthésie dans les apprentissages, avec douceur et précision, sans pression ni cession.

UTILISATION TECHNIQUE DE LA VOIX

- Générer le plaisir du cheval dans tout ce que nous partageons avec lui
- Agir avec le cerveau du cheval et les hormones cérébrales positives.
- Travailler avec les fréquences sonores qui agissent sur le cerveau du cheval
- 15 formes de voix différentes selon le cheval et l'usage

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.

OBSERVATION ET INSTALLATION PERSONNELLE

Reconnaître que chaque cheval est unique et s'adapter à chacun, selon qui il est, sans jugement ni comparaison, mais avec empathie et tendresse.

Comprendre que nous sommes un « animal humain » qu'il va percevoir sous des aspects que nous ignorons totalement :

- Ancrages
- Respiration
- Sérénité ou agitation
- Émotions
- Vibrations
- État mental
- Positionnement
- ...

C'est ainsi qu'il va se construire une **première image de nous**, elle est importante. Elle doit répondre à certains de ses besoins.

LES BIENFAITS DE L'USAGE DE LA VOIX AVEC LE 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 avantageusement 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

Les résultats disponibles :

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
- 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
- Obtention de l'écoute et de l'attention
- Amélioration de la concentration
- 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 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.