

L'Art de la voix avec le cheval

SE FORMER EN PSYCHOLOGIE ÉQUINE

LA NEURO-ÉDUCATION DU CHEVAL



CATHERINE SENN

La psychologie équine est un vaste sujet, il convient donc de bien circonscrire les choses et de les centrer sur un thème bien précis : Il s'agit de se concentrer, non pas sur la psychologie équine dans sa globalité, mais sur celle du « cheval dans le monde des humains ». Rappelons que le cheval est un animal, un équidé qui relève d'un mode de vie propre à son espèce, former des et qui a été introduit dans le monde des humains pour participer à des activités humaines, inexistantes dans le monde des chevaux. Les incompréhensions entre le cheval et les humains sont très nombreuses, et elles sont à l'origine de beaucoup de maladroites, de part et d'autre. Comprendre les divergences de vision des choses permet d'envisager d'autres solutions et d'éviter des désagréments bien inutiles.

L'objectif principal de cette formation est de **Consultants en psychologie équine** afin d'aider les cavaliers à mieux comprendre leur cheval, ses réactions et ses comportements. Cette formation enseigne la préparation psychologique du cheval. Elle concentre ses apports sur l'analyse et la compréhension mentale et émotionnelle du cheval, confronté au monde des humains. Elle fournit des outils et des exercices pratiques permettant d'obtenir l'écoute, l'attention et la concentration du cheval, ainsi que son adhésion. Elle invite aussi à se poser la question des causes psychologiques des comportements non désirés des chevaux, puis à envisager des solutions de remédiation adaptées, toujours dans le respect de l'intégrité mentale et émotionnelle des équidés.

ET SI ON CHANGEAIT DE REGARD SUR LE CHEVAL ?

Justement, c'est bien cet animal qu'est le cheval qu'il est important de mieux connaître en ce qui concerne sa perception de notre monde humain. Et si on prenait le temps de l'observer selon d'autres paramètres, pas seulement ceux qui tiennent à ces capacités physiques ou sportives ? Un cheval n'est pas qu'un corps qui va nous permettre d'accéder aux différentes pratiques équestres, c'est aussi un « Être » vivant, qui a ses propres idées, et dont nous n'avons souvent aucune perception, tant nous sommes focalisés sur le « Faire » avec lui. Les scientifiques ont démontré, par diverses études, que **les chevaux sont intelligents et réfléchissent, ils sont sensibles et sentients**.

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...). Le cheval est un être vivant doté de capacités cérébrales (pensées, observation, analyse, réflexion, mémoire, imagination), de sentiments et d'émotions, et d'une personnalité bien individualisée.

La définition de ce terme anglais de "*sentience*", de plus en plus utilisé en français, élargit le champ des compétences animales jusqu'à évoquer leur conscience, le ressenti que les animaux ont de leurs émotions et de leurs souffrances. Le mot "*sentience*" implique un spectre très large d'au moins cinq degrés émotionnels.

Des études scientifiques ont montré que certains animaux présentaient un type de capacité mentale de haut niveau que l'on avait cru propre à l'être humain. Certains animaux ont fait la preuve de leurs capacités en démontrant :

- Qu'ils étaient conscients d'eux-mêmes
- Qu'ils comprenaient et qu'ils étaient capables de résoudre des problèmes nouveaux
- Qu'ils se faisaient des images ou des représentations mentales, positives ou négatives
- Qu'ils comprenaient ce que d'autres animaux savaient ou s'apprêtaient à faire
- Qu'ils se représentaient des catégories et pouvaient maîtriser l'utilisation d'un langage
- Qu'ils étaient capables d'évaluer les actions des autres en relation avec les leurs
- Qu'ils pouvaient se souvenir de leurs actions et de leurs conséquences, d'en évaluer les risques et les bénéfices
- Qu'ils étaient capables de ressentir des sentiments

Toutes ces capacités font partie intégrante des aptitudes mentales et psychologiques du cheval. Des études scientifiques prouvent que les chevaux ont une super intelligence, avec des capacités cognitives qui les placent parmi les animaux les plus intelligents. Ils ont démontré des compétences en résolution de problèmes, intelligence émotionnelle, mémoire et apprentissage qui rivalisent avec celles de nombreuses autres espèces. Émotionnellement, ils forment des liens profonds et empathiques avec les humains et peuvent ressentir des sentiments comme la fierté ou la honte, reflétant souvent les émotions de leurs compagnons humains. Leurs compétences cognitives impressionnantes leur permettent également de reconnaître les symboles, de communiquer leurs préférences et de s'adapter à des situations complexes, comme répondre aux commandes dans des environnements thérapeutiques.

Il apparaît aujourd'hui qu'il est important de commencer à modifier la vision traditionnelle qui est portée sur le cheval et de le considérer désormais réellement comme un être vivant sensible et pensant. Admettre sa pensée différente, sa conscience, ses capacités cérébrales, ses désirs, ses affections, ses sentiments, l'expression de ses émotions, doit devenir une priorité si l'on veut mieux parvenir à comprendre le cheval. Cela demande de l'appréhender comme un individu à part entière

et non plus de le considérer seulement comme un simple support aux activités équestres, ce qui est encore trop souvent le cas.

POURQUOI SE FORMER EN PSYCHOLOGIE ÉQUINE ?

Les enseignements équestres traditionnels portent essentiellement sur la transmission de gestes techniques et sur les pratiques cavalières, mais le cheval en lui-même n'est pas enseigné. On apprend comment le soigner, le nourrir, le seller, comment faire une litière, un pansage, curer des pieds, etc... Mais on n'apprend pas comment il pense, comment il comprend, comment il interprète nos actions, comment il voit ce monde des humains qui n'est pas le sien.

Et pourtant, comprendre le fonctionnement psychologique du cheval est indispensable pour éviter les erreurs et tous les désagréments qui peuvent en découler. Il s'agit la plupart du temps d'incompréhensions réciproques qui pourraient réellement être évitées.

Il est normal pour tous les cavaliers de se préoccuper de l'état physique d'un cheval, se préoccuper de son état psychologique et agir en conséquence devrait faire partie intégrante de ce que l'on appelle le travail du cheval.

L'ÉQUILIBRE PSYCHOLOGIQUE DU CHEVAL

L'équilibre psychologique du cheval est un paramètre qui reste très souvent négligé, et pourtant il intervient de manière déterminante dans les désordres comportementaux que manifestent les chevaux. Il dépend de deux facteurs qu'il convient de différencier : le mental et l'émotionnel.

Lorsqu'on parle du mental du cheval, de quoi s'agit-il ?

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

Lorsqu'on parle de l'émotionnel du cheval, de quoi s'agit-il ?

Une émotion est une réaction affective transitoire d'intensité variable, habituellement provoquée par une stimulation venue de l'environnement. C'est une atteinte intérieure, causée par un sentiment vif de peur, de surprise, de joie, etc...

On peut ainsi distinguer les émotions positives et les émotions négatives.

Les émotions positives sont les sentiments que va éprouver le cheval : **le plaisir, la gaieté, la joie, la fierté, la sérénité, l'intérêt, la satisfaction, l'affection, l'attachement, l'amour...** et 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, l'incompréhension, le rejet, la perte, l'échec, la non-reconnaissance, la colère, la tristesse, la jalousie, la frustration...** qui, lorsqu'elles sont vécues avec persistance chez un cheval, peuvent entraîner des conséquences comportementales plus ou moins graves, l'exposant à une baisse de moral, à de l'anxiété et à de la dépression.

On peut définir l'équilibre psychologique du cheval comme un état de bien-être et d'assurance dans lequel il peut évoluer de manière satisfaisante, en pleine possession de ses capacités cérébrales, pour accomplir un travail productif, répondre aux demandes de son cavalier de manière efficace, et faire face de manière sereine aux imprévus de sa vie.

Mais l'état psychologique n'est pas toujours stable et varie selon les aléas auxquels le cheval peut être confronté. Il peut traverser des périodes d'aisance et d'assurance, et d'autres où il va être confronté aux doutes et aux incompréhensions. Dans la vie d'un cheval, ressentir de la souffrance psychologique est inévitable. Incompréhensions, exigences mal dosées, changement de méthode de travail, de cavalier, difficultés d'adaptation, etc..., de nombreux événements peuvent déséquilibrer et perturber sa stabilité mentale. Ces moments de déséquilibre plus ou moins grands, engendrent chez le cheval une certaine souffrance qui lui prend de l'énergie et l'affaiblit. Il est donc recommandé de ne pas minimiser ces événements perturbateurs qui peuvent affecter le cheval durablement et le rendre vulnérable.

Cependant, tout comme pour les problèmes physiques, il est toujours possible qu'il se rétablisse après un moment de crise psychologique et qu'il retrouve son équilibre mental, à condition de s'en préoccuper et d'intervenir efficacement.

L'équilibre psychologique du cheval est un état fragile qui oscille sans cesse selon ses expériences de vie. Il s'agit pourtant d'un élément déterminant à prendre en considération pour comprendre les manifestations comportementales dérangeantes qu'il peut parfois présenter.

QU'EST-CE QUE LA NEURO-ÉDUCATION DU CHEVAL ?

La neuro-éducation combine les neurosciences, la psychologie et l'éducation en vue de créer de meilleures manières de former le cheval pour optimiser les apprentissages. Le but de cette pratique consiste à associer les mécanismes du fonctionnement cérébral à une pédagogie utilisant des outils adaptés et innovants. Une importance particulière est portée au fait d'aborder l'approche et le travail du cheval dans sa globalité, sur les plans cognitif, social, émotionnel et physique.

UNE NOUVELLE MANIÈRE DE FORMER LE CHEVAL

Avec les chevaux, deux éléments apparaissent comme étant indispensables avant tout apprentissage : la création d'un lien et l'installation du plaisir d'apprendre et de fonctionner ensemble. Le lien, c'est l'affectif, et le plaisir, c'est l'émotionnel. L'affectif, c'est l'adjonction de sentiments, il est indispensable d'apprécier son élève-cheval, d'avoir de la sympathie pour lui, de l'empathie, de lui vouloir du bien et de manière très sincère. Et l'émotionnel relève de l'humeur, c'est la façon dont nous nous sentons personnellement. Et l'émotionnel que nous allons choisir d'installer, pour être efficace, ne peut évidemment être que positif.

Le travail peut alors débuter, sans aucune pression, sans forcer, sans recherche de cession, mais par l'obtention de l'adhésion volontaire du cheval. Cela est réalisé sans domination, ni soumission, ni coercition. Les apprentissages sont évolutifs et adaptés, réalisés avec respect, en reconnaissant la dignité et les aptitudes inhérentes à chaque cheval. Celui-ci est instruit, guidé et encouragé, afin de pouvoir développer toutes ses capacités cérébrales. Les apprentissages sont réalisés par la mise en œuvre de l'intelligence kinesthésique. Le but est l'acquisition de l'autonomie qui responsabilise le cheval dans ses réponses à nos demandes, dans ses actions et dans ses décisions.

Le cheval est installé au cœur de la pratique. La simple réussite d'un exercice n'est pas suffisante, car il s'agit de tenir compte également de la manière dont le cheval le réalise et de son ressenti émotionnel, donc de l'empreinte qu'il va en acquérir.

DES OUTILS ET DES SUPPORTS INNOVANTS

Tout commence par la préparation mentale et émotionnelle du cheval, avec la création du lien avec lui et l'installation de la communication verbale. La priorité est donnée à la détente, à l'apaisement et à l'ouverture du cheval, d'un point de vue mental et émotionnel. Il est indispensable de se mettre en synchronisation avec lui, sur la même « longueur d'onde ». Les échanges avec lui ont pour objectif l'obtention de son écoute, de son attention, de sa concentration et de sa participation active. Tout est dans sa motivation.

C'est ainsi qu'il est facile de créer le terreau initial à partir duquel tout devient possible. Les chevaux, s'ouvrent car ils se sentent bien, ils sont reconnus, pris en compte pour ce qu'ils sont, sans jugement et ils sont invités à travailler dans une ambiance agréable, plaisante, et propice à susciter leur intérêt. Évidemment, la voix intervient de manière centrale dans ce processus, car c'est elle qui va permettre d'installer cette atmosphère chaleureuse et bienveillante, fondement préalable à toute transmission ultérieure.

Les séances proposées au cheval l'installent dans un environnement riche de supports divers et d'opportunités d'exploration, ce qui favorise l'épanouissement de sa curiosité et où il se sent valorisé et capable. Les activités d'apprentissages sont stimulantes et bien organisées, pour donner au cheval la possibilité de solliciter sa réflexion, ses capacités d'analyse et de conscientisation. Les choix et la variété des exercices vont susciter l'intérêt du cheval et favoriser son envie d'apprendre.

La pédagogie est basée sur l'adaptabilité et l'individualisation. Elle priorise la compréhension, associée au respect des seuils de saturation, afin de faciliter la progression des apprentissages et leur fluidité. Elle s'adapte aux capacités cérébrales de chaque cheval, et accorde une importance majeure à ses ressentis émotionnels, tout au long des séances. Si le cheval apprécie ce que nous appelons le « travail », il en deviendra réellement demandeur. Le « travail » reste identique, même lorsqu'il devient technique, tout est dans la forme que nous allons lui donner.

PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Le consultant en psychologie équine intervient lorsque des cavaliers sont confrontés à des problèmes persistants avec leur cheval pour analyser et surtout expliquer les raisons qui provoquent les oppositions du cheval, mais aussi pour apporter des solutions de remédiation.

PRÉREQUIS

Cette formation, à destination professionnelle, est accessible à toute personne majeure, ayant une bonne connaissance générale des chevaux, avec une expérience diversifiée auprès d'eux, et souhaitant développer des connaissances et des pratiques en psychologie équine et en neuro-éducation du cheval.

Il est indispensable de pouvoir disposer d'un cheval pendant toute la durée de la formation. L'approche et l'observation d'autres chevaux sera demandée régulièrement.

DÉROULEMENT

La durée de cette formation est d'environ 8 mois. Elle débute par un présentiel de 2 jours en Bourgogne, mais peut aussi être réalisée entièrement en distanciel et en visioconférence.

Elle enseigne l'observation et l'analyse de l'état mental et émotionnel des chevaux. Elle transmet des méthodes et des outils permettant de remédier aux déséquilibres psychologiques des chevaux afin de rétablir leur équilibre mental et émotionnel.

Elle propose des apports théoriques ainsi que des exercices pratiques à réaliser avec son cheval.

30 études de cas pratiques, permettant de comprendre le fonctionnement mental et émotionnel des chevaux dans des situations particulières, sont à analyser de manière approfondie.

Les fichiers théoriques et pratiques sont envoyés au fur et à mesure de l'évolution des stagiaires. Une vidéo de travail est demandée toutes les deux semaines afin de pouvoir suivre l'évolution et assurer la juste progression, grâce aux conseils et aux rectifications proposées. Un entretien téléphonique est prévu après chaque vidéo pour en faire un débriefing ensemble.

Le suivi est individuel et permanent tout au long de la formation.

Cette formation se termine par une évaluation finale qui valide, en cas de réussite, l'obtention d'un certificat de Consultant en psychologie équine.

DÉCOUVRIR LA FORMATION EN PSYCHOLOGIE ÉQUINE

La formation se présente sous divers aspects ; elle comprend :

- Des apports théoriques pour comprendre le cheval et son fonctionnement mental et émotionnel
- Des exercices d'analyses de situations auxquelles peuvent être confrontés les cavaliers
- De la pratique avec des chevaux

Voici ce que cette formation va vous apprendre :

- A observer la pensée du cheval, sa réactivité, son rythme, son intensité, sa permanence
- À quoi pense votre cheval ? Comment pense-t-il ? est-il lent ou rapide ? comment réfléchit-il ?
- Comment guider sa pensée ?
- Vous entend-il ou vous écoute-t-il ?
- Quelle est son niveau d'implication ? Est-ce que cela lui plait ou non ?
- Quelle est son niveau de stress ?
- Comment respire-t-il ?
- A-t-il conscience de ce qu'il fait ou agit-il de manière mécanique ou en réaction ?
- Est-il dans l'obéissance et passif, ou est-il acteur de ses actions ?
- Comment analyse-t-il ?
- Qu'observe-t-il chez vous ?
- Comment comprend-il ? Et que comprend-il ?
- Comment travailler avec l'intelligence kinesthésique ?
- Quelle conscience a-t-il de son schéma corporel ?
- Comment améliorer cette conscience ?
- Comment apaiser le stress ?
- Comment accompagner le cheval dans les apprentissages
- Comment l'aider à comprendre ce que nous voulons
- Comment générer les sécrétions d'hormones cérébrales positives ?
- Comment lire et comprendre le cheval ? Ce qu'il exprime ?
- Votre cheval va-t-il bien ? Est-il heureux ? Est-il épanoui ?
- Ou intériorise-t-il beaucoup ses émotions ?
- A-t-il confiance en lui ? A-t-il confiance en vous ?
- ...

Et évidemment ce n'est que le début...

PROGRAMME DE LA FORMATION

PARTIE THÉORIQUE :

Le fonctionnement cérébral du cheval

- Le cerveau du cheval
- Les perceptions du cheval
- Les capacités cérébrales
- La compréhension
- La mémoire
- L'impact des méthodes de travail
- Sa vision du monde des humains

Le mental du cheval

- Les schémas mentaux
- La pensée du cheval
- L'intelligence du cheval
- La conscience du cheval
- Les associations mentales
- L'état mental du cheval
- La préparation mentale du cheval

L'émotionnel du cheval

- Les émotions positives et leurs effets
- Les émotions négatives et leurs conséquences
- L'impact des hormones cérébrales
- Les bienfaits du jeu
- L'importance du lien
- L'état émotionnel du cheval
- La préparation émotionnelle du cheval

Les comportements du cheval

- Ses comportements naturels
- L'origine des comportements non désirés
- Les mémoires traumatiques
- Les conditionnements
- Comprendre les comportements négatifs
- Les remédiations
- Expliquer et enseigner au cheval

Les éléments d'approche psychologique

- L'observation et l'analyse du cheval
- La création du lien
- L'utilisation de la voix
- La pédagogie adaptée
- Le renforcement positif
- Les apprentissages en kinesthésie
- Adaptation et différenciation
- ...

PARTIE PRATIQUE

- Les basiques : initiation
- Approcher un cheval : présentation, synchronisation, animation
- La création du lien : dialogue, intérêt, curiosité et plaisir
- La préparation mentale du cheval : écoute, attention, concentration
- La mise en condition émotionnelle du cheval : l'adhésion du cheval – l'utilisation de la voix
- Interagir avec la pensée du cheval : observation, analyse, réflexion, assimilation, intégration - décomposition
- Développement de la conscience : environnement – corps – supports - actions
- Acquisition de l'autonomie
- Développement des capacités cérébrales
- Observation des évolutions
- Accompagnement pédagogique du cheval au travail
- Évaluation de l'état psychologique du cheval
- Remédiation aux déséquilibres observés
- Rectification des schémas mentaux négatifs
- Réparation émotionnelle du cheval
- ...

Pour en savoir plus sur la formation en psychologie équine,

Rendez-vous sur le site www.catherinesenn.com

Onglet "Formation" → Psychologie équine,

Ou contactez-moi : senn.catherine@neuf.fr ou 06.62.20.04.32

L'Art de la Voix avec le Cheval – 60 Impasse du Châtelet – 71290 ORMES
N° SIRET 42070570900038 - N° de déclaration d'activité 26710219771
Tél. 06.62.20.04.32 – mail : senn.catherine@neuf.fr