



La cavalière Marie Dumont (à gauche) et Dominique Boisson-Chauvin (à droite).

© DOMINIQUE BOISSON-CHAUVIN

LA SOPHROLOGIE, UNE AIDE ACTIVE POUR LES CAVALIERS

Marie Dumont, jeune cavalière de 23 ans, monte à cheval depuis ses 10 ans. Elle possède son "Galop 5", est passionnée et très sensible. La monte en centre équestre ne lui convient plus... Elle est donc en quête de quelque chose en plus. Je lui présente mes chevaux et elle se sent plus attirée par Suing, un hongre Pur Sang Lusitanien de 9 ans, cheval attachant, fin et intelligent avec du caractère. Nous ferons plusieurs essais pour que je comprenne la façon de monter de Marie.

Propos recueillis par **Dominique Boisson-Chauvin**, ancienne enseignante, cavalière et sophrologue

“ Marie, qu'est ce qui se passait quand vous travailliez uniquement l'équitation ?

Je veux bien faire mais je n'y arrive plus, je me sens bloquée sur plusieurs points : mon assiette, c'est-à-dire mon équilibre en selle, est excellente mais mes jambes ne se relâchent pas, mes mains bougent

énormément rendant le cheval inconfortable dans sa bouche. Je me cantonne à une technique que je ne peux pas efficacement mettre en place car la peur me génère des tensions énormes, ce qui rend le cheval encore plus craintif et difficile à monter. Sans compter qu'un cheval doit être monté, bien placé pour que son dos

fonctionne et ne se creuse pas. Les séances à cheval deviennent pénibles, j'en sors extrêmement fatiguée... Quant à aller monter en balade, je ne m'en sens pas le courage et pourtant j'adorerais cela ! Trop de soucis m'envahissent.

Nuno Oliveira, maître de l'Art équestre : « La recherche de l'harmonie du mental et du

physique du cheval, une manière de monter avec son cheval, seules la justesse de l'attitude, la décontraction, la souplesse et le tact permettent d'obtenir le brillant et la légèreté sans lesquels il n'y a pas de belle et bonne équitation. Amener son élève à l'émotion, lui faire goûter la véritable joie de sentir sous lui un cheval qui se livre avec plaisir, sans contrainte »⁽¹⁾.

Ne retrouvons nous pas là quelques principes propres à la sophrologie, les interactions...

L'équitation n'apportait plus aucun "ressenti plaisir": Marie se décourage, se dévalue, elle manifeste une fatigue physique et mentale...

Qu'avez-vous entrepris face à ce blocage? Comment se sont passées les premières séances de sophrologie? Quels étaient les objectifs?

Dominique m'a proposé de faire des séances de sophrologie basées sur la respiration car j'avais des points de côté et me trouvais en apnée quand je montais. Les séances sont apaisantes et la connexion avec mon corps semble se réamorcer. Différentes techniques respiratoires dont la respiration abdominale, des activations de relaxation dynamique me permettent un meilleur contrôle sur mon corps. Je recherche une fluidité mentale et physique, mais également à retrouver ma confiance en moi et mes capacités. Puis nous avons fait des séances afin d'aller rechercher des bons souvenirs à cheval et de les raccrocher au moment présent⁽²⁾; un travail de visualisations de ces bons

ressentis pour préparer les séances à cheval à venir.

Dominique a ensuite proposé de mettre en pratique avec Suing un travail à pied pour longer, travail à pied en liberté. Pendant ces séances, je devais m'anerer et me positionner face au cheval: là, ce fut la réelle découverte de l'importance de ma façon de me tenir corporellement. Le cheval le ressentait et était à mon écoute! Cela fonctionnait d'autant plus que ma voix montait moins dans les aigus. Ma voix plus calme était bien mieux perçue par Suing qui travaillait avec concentration. Je réalisais la puissance des exercices respiratoires, le placement de ma voix plus profonde venant du ventre, le ton plus calme et posé, le haut du corps épaules ouvertes comme déployées. Et curieusement le cheval était plus à l'écoute et respectait

sécurité dans un rond de longe, où le cavalier monte sans les rênes et où Dominique tient les commandes par une longe: des séances avec des moments les yeux fermés pour exacerber les ressentis, la respiration abdominale, des activations de relaxation dynamique, des rappels avec le geste signal⁽³⁾ et les sensations agréables du moment.

Quelles conséquences en général sur la cavalière et la personne elle-même?

Pour moi, je me suis vue évoluer dans ma concentration, le contrôle sur mon corps et la distinction des diverses aides (bras, mains, dos, bassin et jambes), ma confiance en moi, et le respect de moi-même et de mon cheval. De plus la fatigue énorme d'avant se dissipe, ouvrant la porte à une énergie vitale. J'ai pu

« LA SOPHROLOGIE EST UN ÉTAT D'ESPRIT, UNE PHILOSOPHIE DE VIE »

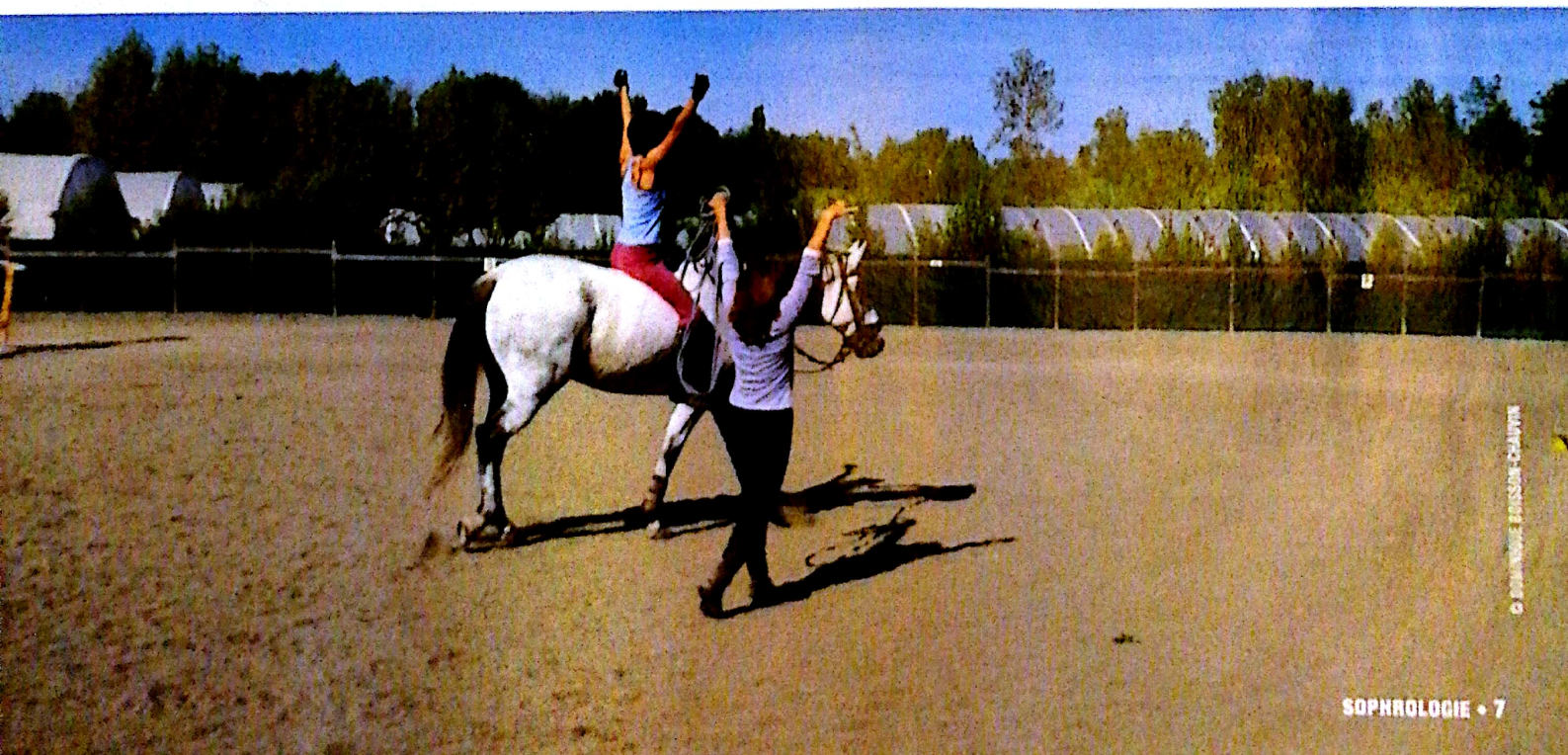
mes ordres, je m'imposais et le respect était réciproque. Vous savez, face à un cheval seul dans un rond de longe c'est impressionnant!

Maintenant je suis prête pour le travail en liberté car la peur cède la place à la confiance en moi, à l'estime retrouvée et à l'envie de jouer, de prendre plaisir.

Vint ensuite le temps du travail monté, en

contrôler mes mains et détendre mes jambes étant ainsi en meilleur contact avec ma monture.

Quand j'ai constaté ce bien-être, la sophrologie était déjà bien présente dans mon quotidien: un plaisir habituel de prendre du temps pour se retrouver avec soi, qui procure du calme, de la sérénité et une attitude beaucoup plus positive.



ENTRETIEN | MARIE DUMONT

Je ressens mes muscles, mon corps et en montant à cheval je perçois de mieux en mieux les mouvements de mon cheval.

Utilisez-vous la sophrologie uniquement pour l'équitation ?

Je me sens à l'aise avec moi-même, ma voix est plus posée et cela a un impact dans mon travail où je me fais mieux respecter, je me sens plus claire et précise dans mes choix et mes échanges. Quand j'ai besoin de prendre la parole, je ne me bâillonne plus, je respire et je me lance. J'évite ainsi les regrets.

J'ai vaincu ma peur bleue et je pars en balade en forêt et à la plage... Et les sensations dans ces moments sont magiques. Je suis en capacité de retrouver le calme plus rapidement, d'abaisser mon rythme cardiaque par la concentration sur ma respiration.

S'il y a encore des petites peurs, je mets en place les outils de sophrologie, ma respiration et les peurs restent petites et s'éloignent. Et cela se fait très rapidement : je visualise mon panneau "Stop aux parasites" et reviens à l'instant présent.

Les tensions et détentes, le sophro-déplacement du négatif (4) avec ses expirations puissantes m'aident à retrouver mon calme et à approcher mon cheval sans lui communiquer de mauvaises choses. Mon travail en carrière est plus précis, mon exigence est affinée et mon cheval plus réceptif à mes demandes. Je peux envisager de me lancer à faire des concours. Mais cela ne s'arrête pas là : au quotidien mon contact avec mon entourage est différent, moins conflictuel puisque je suis plus dans le respect de ce que je ressens, je suis donc plus vraie. Je prends du temps pour moi, je sais mieux dire NON quand je ne veux pas et ce respect envers moi-même ne blesse pas mon entourage car il s'est rendu compte que j'étais alors présente à cent pour cent, esprit, cœur et corps alors qu'avant j'anticipais et n'étais pas réellement là. En règle générale, je tiens mieux MA place et je me sens vivre.

La conclusion de Dominique

La collaboration que nous avons mise en place Marie et moi s'est avérée fructueuse et Marie sait maintenant qu'elle a tout cela en elle. Elle a pris

conscience que la sophrologie est un état d'esprit, une philosophie de vie et que cela doit être activé régulièrement.

N'oublions pas que le cheval est un être vivant très sensible et qu'il a autant besoin que le cavalier de confiance : le cavalier plus serein rassure le cheval qui en retour accorde sa confiance... Alors l'alchimie opère, laissant naître une complicité et une alliance harmonieuse.

En équitation il faut être vigilant pour être réactif mais toujours dans le calme. Ce qui ne veut pas dire anticiper des choses négatives mais Être au moment présent, se faire plaisir à vivre l'instant dans toute l'authenticité de nos sens.

Allons puiser en nous-mêmes, nos envies, nos capacités, notre désir d'évoluer à cheval et dans notre vie ! La sophrologie est un excellent moyen pour nous éclairer dans le cheminement de cette



quête d'équilibre heureux. •

(1) Nuno Oliveira, « Œuvres complètes » Éditions Belin.

(2) Technique pour présentifier des souvenirs positifs, mentaux, émotionnels et corporels que nous avons vécus.

(3) Utilisé pour installer par exemple le calme dans une situation de stress.

(4) Technique courte qui consiste à évacuer ou mettre entre parenthèse le négatif.

