

OBSERVER POUR RESENTIR

Comprendre ce qui se joue dans la relation avec ton cheval

Un guide pour ralentir, observer, et entrer autrement en relation.

Une approche sans jugement, sans pression.



AUORE HARMONIE HUMAINS CHEVAUX

Introduction

Ce guide n'est pas là pour te dire ce que tu fais bien ou mal.

Il n'est pas là pour t'expliquer quoi faire avec ton cheval.

Il n'est pas là pour t'apprendre une nouvelle technique.

Il est là pour t'aider à **voir autrement**.

Dans la relation, beaucoup de tensions, chez l'humain comme chez le cheval, ne viennent pas d'un manque de compétences, mais d'un

décalage invisible :

- entre ce que le cheval exprime
- ce que l'on perçoit
- et ce que l'on comprend

- entre ce que l'on ressent
- ce que l'on fait
- et ce que le cheval perçoit

Observer, ici, ne signifie pas renoncer.

Observer, ce n'est pas laisser faire.

Observer, c'est déjà entrer en relation.



Quand vouloir bien faire devient épuisant

Tu aimes ton cheval.

Tu veux bien faire.

Tu fais attention.

Et pourtant...

Parfois tu doutes.

Parfois tu te demandes si ce que tu fais est juste.

Parfois tu te forces, un peu.

Parfois tu te retiens, beaucoup.

Tu peux avoir l'impression que :

- certains jours tout est fluide
- et d'autres jours, rien ne passe

Tu peux ressentir :

- de la tension
- de la peur de mal faire
- une pression intérieure difficile à nommer

Souvent, on te propose des solutions :

plus de technique

plus de contrôle

plus de rigueur

C'est épuisant.

C'est sans fin.

Et malgré tout, ce malaise-là ne disparaît pas.

Parce que ce qui se joue n'est pas seulement **dans ce que tu fais**,
mais dans **la relation elle-même**.



Observer n'est pas être passif

Observer ne veut pas dire :

- ne rien faire
- tout accepter
- s'effacer

Observer, c'est :

- ralentir le mouvement
- suspendre l'automatisme
- laisser apparaître ce qui est déjà là

Quand une situation se tend, le réflexe est souvent de **corriger** :

- corriger le comportement
- corriger la posture
- corriger la réponse

Mais parfois, ce dont la relation a besoin, ce n'est pas d'une correction, c'est d'une **lecture plus fine**.

La grille d'observation

Une autre manière de regarder la situation

Nous te proposons ici une **grille d'observation**.

Pas un exercice à réussir.

Pas une analyse à faire "correctement".

Plutôt des **points d'appui**, pour regarder autrement.

Côté humain + histoire de Bleikur

Côté humain

- Qu'est-ce que je ressens juste avant que la situation se tende ?
- Est-ce que je suis pressé·e, inquiet·ète, agacé·e, tendu·e ?
- Est-ce que j'essaie de bien faire... ou d'éviter quelque chose ?
- Est-ce que je suis en train de me forcer, même légèrement ?

Histoire de Bleikur



Bleikur avait eu des points de suture entre les antérieurs, suite à un problème lors de la tonte.

Pour son propriétaire, il était guéri.
Il voulait que l'une de nous le monte.

De notre côté, nous voulions bien faire,
mais nous étions inquiètes.

Pourtant, nous pensions que cette personne en savait plus que nous.

Alors nous avons mis de côté ce que nous ressentions.
Nous nous sommes forcées à faire quelque chose
qui ne nous semblait pas juste.

Pendant la sortie, deux points de suture ont lâché.
Bleikur a rué.
Sa cavalière est tombée.

Nous avons ignoré nos observations.
Nous ne nous sommes pas écoutées.
Nous n'avons pas tenu compte de nos propres signaux.

Côté cheval + histoire de Aron

Côté cheval

- Que fait mon cheval **avant** ce que j'appelle un "problème" ?
- Est-ce qu'il s'éloigne, ralentit, se fige, teste, attend ?
- Est-ce qu'il essaie d'exprimer quelque chose, même maladroitement ?
- Est-ce qu'il réagit... ou est-ce qu'il anticipe ?

Histoire de Aron



Une séance avec Aron, autour de la selle.

Aron associait cette situation à un vécu difficile.
La selle, pour lui, n'était pas un objet neutre :
elle portait la mémoire d'un traumatisme.

Tout semblait "normal" en apparence.

Aron n'a pas refusé la selle.

Lorsqu'elle a été posée sur son dos, il était très calme. *Trop calme.*

On aurait pu penser qu'il "prenait sur lui".

Qu'il acceptait.

Qu'il suffisait de continuer.

Mais ce n'était pas de la coopération.

Il s'est figé pour bien faire, pour réussir.

C'était un signal.

Si nous avions ignoré cet appel à l'aide silencieux,
la tension aurait pu continuer à monter...
jusqu'à la panique.

Ce jour-là, écouter a changé notre relation.

Aron anticipait un problème, et faisait ce qu'il pouvait.

Côté environnement + histoire de Pór

Côté environnement

- Est-ce que l'environnement est propice à ce que tu veux faire ?
calme, serein, sécuritaire...
- Est-ce que l'environnement génère des pressions ?
regards, manque de temps, éléments perturbateurs...
- Est-ce que ton cheval **ou toi** semble impacté par cet environnement ?

Histoire de Pór



Ce jour-là, nous travaillions avec Pór dans un environnement qui, en apparence, ne posait pas de problème.

Pourtant, quelque chose était différent.

Pór était plus agité que d'habitude.

Plus distrait.

Il regardait souvent du même côté.

Nous n'avons pas réagi tout de suite.

Et, sans nous en rendre compte immédiatement, nous aussi étions plus tendues.

Plus bas dans la combe, plusieurs vans arrivaient.

Des chevaux étaient déposés dans un pré.

Beaucoup de mouvements.

Beaucoup de bruit.

L'environnement n'était plus neutre.

Nous avons fait autrement.

Pór s'est détendu.

Et nous aussi.

Côté relation + histoire de Glaður

Côté relation

- Est-ce que je cherche un résultat, ou une compréhension ?
- Est-ce que je suis présent·e à ce qui se passe, ou déjà dans l'après... ou ailleurs ?
- Est-ce que ce que je fais correspond à ce que je ressens intérieurement ?

Histoire de Glaður



Glaður est un cheval très rigoureux.
Avec lui, rien ne fonctionne si la demande n'est pas claire et cohérente.

Un jour, je m'énervais.
Je n'obtenais pas ce que je pensais demander.

Je me suis arrêtée.
Je me suis recentrée.

Nous avons recommencé, dans le calme.
Sans chercher à obtenir,
mais à comprendre.

La relation s'est fluidifiée.
Avec plaisir.
Contents l'un de l'autre.

Conclusion

Ce que cette observation peut déjà changer

Parfois, elle ne change rien immédiatement.
Et c'est normal.

Parfois, elle crée un léger décalage :
tu ralentis
tu respires
tu réagis autrement

Parfois, elle provoque un vrai déclic.

Il n'y a rien à réussir.
Rien à prouver.

Juste une relation
qui commence à se **réajuster**.

Si ce guide t'a parlé, il peut rester simplement...
un point d'appui.
Ou tu peux aller plus loin en nous contactant.

Il n'y a rien à forcer.
Juste une relation à écouter.

AURORE HARMONIE HUMAINS CHEVAUX

*Aider, sans jugement ni pression, l'humain et le cheval à se comprendre
et à évoluer ensemble.*

Site web : www.ahhc.eu/fr

Page Facebook : [Aurore harmonie humains chevaux](#)

Groupe Facebook : [Relation harmonieuse et équilibrée avec les chevaux](#)

Contact : contact@ahhc.eu

