



COMPRENDRE  
TON CHEVAL AUTREMENT  
GUIDE PRATIQUE POUR RÉÉQUILIBRER TON DUO

Un guide pour mieux comprendre ce que ton cheval ressent, et retrouver équilibre & sérénité ensemble.

*Sarah Angeloz*

# J'AI CRÉÉ CE GUIDE POUR CETTE RAISON

---

Si tu lis ces lignes, c'est sûrement que tu sens que quelque chose s'est décalé entre toi et ton cheval. Comme si votre connexion grésillait.

Vous vous comprenez sur les habitudes du quotidien, les routines sont mises en place... et pourtant, il y a quelque chose de différent.

Tu sens peut-être que ton cheval est distant, tendu, moins disponible. Tu te poses des questions, sans trop savoir vers qui te tourner pour y répondre.

Et dans ta tête, ce fameux "je ne saurais pas l'expliquer, mais je sais que quelque chose ne va pas" tourne sans cesse.

Je connais bien cette sensation, moi aussi je l'ai vécue avec mon cheval. Et c'est aussi ce que beaucoup de cavalières me partagent dans mes accompagnements.

C'est pour ça que j'ai créé ce guide : pour t'aider à y voir plus clair.

Pour t'apporter des pistes concrètes, sensibles, et accessibles, pour mieux comprendre ton cheval et ce qu'il vit dans son corps et dans sa tête.

Parce que parfois, les signaux qu'il envoie sont subtils, discrets... mais il sont bien là. Et quand on les comprend, quelque chose se passe. Les choses évoluent : la relation s'apaise, les tensions se dénouent, et l'équilibre revient dans le corps du cheval, dans votre connexion, et aussi... en toi.

Ce guide est là pour t'aider à décoder les petits signes du quotidien, à mieux lire ce que ton cheval exprime (même en silence), et à retrouver, ensemble, un chemin plus serein.

Je t'aide à comprendre ce que ton cheval ressent... et à lui apporter l'équilibre qu'il attend.

# LES SIGNES DE DÉSÉQUILIBRE CHEZ LE CHEVAL

---

A chaque moment, ton cheval t'envoie des signaux... sans mots.

Nos chevaux ne parlent pas comme nous, mais ils communiquent en permanence : un geste, une posture, une réaction... Derrière chaque comportement, il y a un message subtil. Si tu apprends à les lire autrement, tu peux comprendre que certains « problèmes » ne sont pas du mauvais caractère ou un manque de respect, mais souvent l'expression d'un mal-être, d'un inconfort physique ou émotionnel.

Voici quelques situations que je vois au quotidien et que tu as peut-être déjà vécues toi aussi :

## 1. Ton cheval te fuit au box ou au pré

Tu arrives au pré, et au lieu de venir vers toi, ton cheval fait demi-tour et s'éloigne calmement... ou même pars au galop.


Au box, c'est pareil : tu ouvres la porte, il part dans un coin et tourne la tête face au mur, comme s'il n'avait pas envie de te voir.

### **Ce n'est pas contre toi !**

Ce type de comportement peut être le signe qu'il n'est pas disponible émotionnellement ou physiquement.

Il peut ressentir :

- une pression trop important
- trop de tensions autour de lui
- ou simplement ne pas se sentir bien dans son corps.

 Un moment de recentrage, une respiration posée, ou un toucher doux peuvent déjà apaiser ce type de situation.

Quand un cheval fuit, c'est pour éviter quelque chose : un contact, une douleur ou une énergie qui le dérange.

## 2. Il couche les oreilles dès que tu veux le toucher ou le brosser

Tu tends la main, il couche les oreilles. Tu passes la brosse, il bouge, tape du pied, se crispe... ce n'est pas de la mauvaise humeur.

Souvent, ce genre de réaction montre une douleur locale ou une zone de tension importante. Les chevaux sont des êtres sensibles. Ce comportement montre juste qu'il essaie de se protéger, et particulièrement de protéger la zone douloureuse.

 Une séance de shiatsu permet de localiser précisément la zone sensible et de libérer les tensions associées.

## 3. Il ouvre la bouche ou fait mine de mordre quand on s'approche trop près


Ce comportement est souvent dirigé vers un autre cheval ou une autre cavalière. Dès qu'on entre dans son espace, il fait mine de mordre ou il claque des dents.

### Et si c'était un besoin d'espace ?

Certains chevaux sont très sensibles à ce qu'on appelle leur bulle énergétique. S'ils se sentent envahis, ils peuvent réagir de façon vive et excessive.

Cela peut traduire :

- une colère intérieure
- de la frustration
- de l'agitation mentale ou des maux de tête
- une alimentation trop sucrée

 Respecter son espace, entendre sa colère, adapter son alimentation et l'aider à retrouver une sérénité intérieure font toute la différence.

#### 4. Il est toujours en alerte, même dans un endroit calme

Ses oreilles tournent, sa tête est haute, ses muscles sont tendus... Même dans un lieu familier, il semble toujours sur le qui-vive.

##### **Son corps est peut-être tout simplement épuisé**

L'état de vigilance constante peut venir d'un manque d'énergie profonde. Certains chevaux vivent dans un état de stress presque permanent, ce qui épuise leur système. En énergétique, cela peut indiquer une faiblesse de la vitalité profonde et de la sécurité intérieure.

 Les aliments salés rechargent les énergies profondes.


ATTENTION : Si ton cheval en consomme de manière excessive, l'appel à un professionnel sera adapté pour l'aider sur le long terme.

#### 5. Il est là, mais absent : démotivé, blasé, éteint

Tu proposes une séance, une balade... mais il n'a pas envie. Aucune réaction, pas d'entrain. Il semble juste « là », sans y être, comme une envie de rien.

##### **Et s'il s'ennuyait profondément ?**

Ce type d'attitude traduit souvent une perte d'intérêt. Le cheval n'est pas un robot : il a besoin de stimulation intellectuelle, d'éveiller sa réflexion, de nouveauté. Ce désintérêt peut aussi être lié à un déséquilibre énergétique, éteignant son enthousiasme et créant la rumination de ses émotions.

 Remettre de la curiosité, de la variété et du lien peut raviver son envie.

# CE QUE CELA DIT DE VOTRE DUO

---

Quand ton cheval change, quand il fuit, qu'il se ferme, qu'il réagit plus fort qu'avant... ce n'est jamais «par hasard». Ce que vit ton cheval, ce qu'il exprime dans son corps et son comportement, c'est souvent aussi le reflet d'un déséquilibre dans votre relation.

Il ne s'agit pas de culpabiliser, de penser que c'est ta faute ou que tu vis une situation d'échec. Au contraire, ton cheval vient t'ouvrir la voie vers un autre regard, une autre compréhension du vivant. C'est un appel à écouter, à observer et à réajuster.

## Avant tout, il est important de comprendre son déséquilibre

Chaque comportement « étrange » ou inhabituel est un signal : un mal-être physique, une émotion trop présente ou encore une fatigue profonde.

En shiatsu, on apprend à écouter les déséquilibres avant qu'ils ne deviennent des problèmes durables. Ce n'est pas que ton cheval ne va peut-être pas bien, c'est qu'il te montre où agir.

En observant son comportement, tu peux lire entre les lignes :

- ce qui coince dans son corps
- ce qui est trop chargé dans sa tête
- ce qui ne circule plus dans son énergie.

## Le considérer, vraiment

Le simple fait de regarder ton cheval autrement, de ne pas chercher à punir mais à comprendre, change déjà tout.

Ce regard, cette présence nouvelle que tu poses sur lui, c'est ça qui crée votre lien profond.

Tu ne le vois plus comme un cheval qui « fait exprès », qui est « compliqué », mais comme un partenaire qui te parle autrement.

Et ça... ton cheval le ressent et t'en remercie chaque jour.

## T'ancrer, te poser, prendre du recul

Parfois, mais pas toujours, ce que ton cheval exprime c'est aussi ce qui résonne en toi.

Un cheval qui fuit peut être le miroir d'une cavalière débordée, fatiguée ou déconnectée d'elle-même.

Un cheval tendu peut porter une tension invisible, mais bien réelle, dans votre duo. Le cheval a un fonctionnement de proie. Il est en communion avec son clan pour assurer sa survie et si son référent principal (toi) est stressé, angoissé, surmené, il le ressent et son instinct de survie se met en alerte et l'informe qu'un danger est aussi présent pour lui.

Alors, avant de vouloir tout changer chez lui... **Prends un temps pour toi.**

*Respire. Pose-toi. Ralentis.*

Ton présent intérieur influence directement ce qu'il perçoit de toi, ce que tu dégages.

*Et toi, qu'est-ce que tu vis en ce moment ?*

*As-tu pris le temps de ressentir comment toi, tu vas vraiment ?*

*Quelles émotions te traversent en ce moment ?*

*Est-ce que tu es souvent dans l'urgence, dans le mental, dans le faire ?*

*Ou bien dans le corps, dans l'écoute, dans l'être ?*

Ton cheval ne fait pas la différence entre tes pensées et tes ressentis.

Il capte tout ce qui te traverse, toutes les émotions qui te parcourent, même ce que tu ne dis pas.



En prenant soin de ton propre équilibre, tu agis déjà pour lui. En t'écoutant toi, tu l'aides à se libérer lui.

# COMMENT LE SHIATSU AIDE CONCRÈTEMENT TON DUO

---

Le shiatsu, ce n'est pas juste « une séance de bien-être pour ton cheval ».

C'est un espace de reconnexion entre vous deux, un moment pour rétablir l'équilibre dans votre relation, en prenant soin de chacun de vous... et aussi de ce que vous vivez ensemble.

## Soulager les tensions physiques et mentales... des deux côtés

Le shiatsu agit d'abord sur le corps. Par des pressions douces, posées sur les méridiens (les canaux énergétiques du corps), il permet de libérer les tensions physiques : douleurs, raideurs, inconforts, fatigue.

Mais il agit aussi profondément sur le mental et les émotions, chez le cheval comme chez la cavalière.

Parce que oui, toi aussi, tu portes des tensions, des pensées en boucle, des émotions retenues, du stress que ton cheval ressent, même si tu ne dis rien.

## T'ancrer, te poser, respirer

Une séance de shiatsu, c'est une invitation à ralentir, à te reconnecter à ton propre corps, à ton ressenti.

Tu observes ton cheval, tu le regardes respirer, se relâcher, bailler, s'apaiser... et toi aussi tu te déposes.

Ce temps de calme crée un changement d'énergie.

Ce changement, ton cheval le ressent.

C'est là, que la connexion évolue.

## Rééquilibrer les émotions du duo

En énergétique chinoise, chaque émotion est liée à un organe.

Quand ton cheval vit une émotion trop forte ou mal digérée (frustration, stress, peur), cela peut déséquilibrer son énergie.

Mais toi aussi, tu es concernée. Tes propres émotions peuvent t'influencer et influencer ton comportement dans ton quotidien, et aussi après de ton cheval.

Le shiatsu agit sur ces déséquilibres, chez chacun de vous, pour que la relation retrouve sa fluidité.

Quand toi, tu es plus ancrée, il se détend.

Quand lui se sent compris, tu te sens plus en confiance.

C'est un cercle vertueux.

## Une connexion plus profonde

Avec le shiatsu, il ne s'agit pas juste d'enlever un « problème ».

Il s'agit de transformer la façon dont vous êtes ensemble.

Parce que quand ton cheval sent que tu l'écoutes autrement, quand il perçoit ton calme, ta présence, ta confiance... Il se relâche, il s'ouvre, il s'apaise.

Et toi, tu redécouvres une relation plus juste, plus légère, plus équilibrée.

*Le shiatsu ne travaille pas uniquement sur le corps.*

*Il agit en profondeur sur la relation.*

Il vous permet, à tous les deux, de retrouver un espace de paix intérieure, de fluidité et de compréhension mutuelle.

Il soutient l'harmonie entre ton cheval et toi, en vous aidant à vous reconnecter dans un cadre apaisé, juste, équilibré.

# CE QUE J'OBSERVE DANS LES DUOS QUE J'ACCOMPAGNE

---

Dans mon quotidien, je vois des émotions et des douleurs qui s'apaisent, une meilleure compréhension du cheval et des sensations propres à sa cavalière.

Des chevaux qui lâchent émotionnellement et physiquement mais aussi un apaisement émotionnel, une augmentation de la confiance, une décontraction physique.

## Une transformation souvent silencieuse, mais profonde

Très souvent, les changements ne se voient pas tout de suite dans les actions, mais dans l'énergie entre les deux êtres. La cavalière réalise qu'elle n'a rien besoin de forcer pour être comprise.

Et là, des regards, des soupirs de décontraction, des moments profonds et vrais apparaissent.

## Chacun retrouve sa place

Je remarque souvent une forme de confusion au départ : la cavalière porte beaucoup (mentalement et physiquement) et son cheval absorbe tout ce qui l'entoure. Et, au fur et à mesure des semaines, chacun retrouve sa juste place. La cavalière et son cheval redeviennent partenaires et non pas miroir de toutes ces tensions.

Le cheval reprend confiance dans ce qu'on lui propose.

La cavalière sent qu'elle n'a plus besoin de tout contrôler.

L'écoute circule dans les deux sens.

## Une relation plus douce, plus claire, plus fluide

Les malentendus s'apaisent. La communication devient plus fluide, parce qu'elle part du corps, du ressenti, de l'émotion vraie et profonde. Le cheval ne subit plus mais participe avec joie, parce qu'il se sent mieux.

Moins de tension dans le travail monté.

Un cheval plus expressif.

Une cavalière plus intuitive, plus sensible à ce qui se passe « derrière » le comportement et qui arrive à s'adapter et à réajuster plus facilement.

## Chaque duo évolue à son rythme

Il n'y a pas de recette magique. Chaque binôme avance à son rythme. Parfois les changements sont rapides, parfois ils demandent du temps. Mais ce qui est sûr, c'est qu'une fois que la conscience s'ouvre, il n'y a pas de retour en arrière.

- Chaque être et chaque vécu sont différents. Il n'y a pas de protocole pour déposer ce qui doit être, un changement, même minime, est un grand pas pour certaines âmes.
- Les petites évolutions, les prises de conscience sont le début de grands changements.
- Le chemin, la compréhension de votre relation si intense et profonde compte autant que le résultat.

## Et toi, qu'est-ce qui pourrait changer si tu t'offrais ce temps ?

Si tu sens que quelque chose a besoin de bouger dans ton duo, si tu as envie de renouer avec une relation plus simple, plus vraie, plus paisible... alors tu es déjà sur le bon chemin.

# MOI C'EST SARAH

---

Je suis praticienne certifiée en shiatsu animalier et humain depuis 2022.

J'aide les cavalières à recréer une connexion fluide et apaisée avec leur cheval grâce au shiatsu et à une approche globale du duo.

Mon approche est d'aider les cavalières et leur cheval à mieux se comprendre grâce à la Médecine Traditionnelle Chinoise et au shiatsu.

Je veux aider les couples cavalières-cheval à mieux se comprendre. Je partage aussi gratuitement, sur mon profil [Instagram](#), des conseils pratiques pour mieux comprendre ton cheval et ce qu'il t'exprime, à sa façon.

Tu veux en discuter ?

Envoie-moi un message sur mon Instagram ([@sarahshiatsuanimalier](#))

Ou contacte-moi par mail à : [contact@sarahangeloziatsushiatu.fr](mailto:contact@sarahangeloziatsushiatu.fr)

Tu souhaites réserver ton appel découverte gratuit ?

Tu peux choisir ton créneau de 30 minutes pour discuter de votre duo sur le bouton ci-dessous.

[Je choisis mon créneau](#)