



NOS POILUS ET NOUS
ANIMALS GUIDES

LE MINI GUIDE DE SURVIE DES PONEYS ADDICT

*Prendre soin d'un cheval
en 5 étapes*





Introduction

Il y a 6 ans, je décidais d'acheter **mon tout premier cheval**, ma jument isabelle aux airs de mustang.

Je pensais **être prête**. Après des années en club, des lectures, des stages... **je me sentais légitime**.

Et pourtant, **devenir propriétaire m'a demandé bien plus que je ne l'imaginais**.

Je suis passée par des phases de doute, je me suis posé mille questions, j'ai **commis des erreurs**.

Et surtout, **j'ai appris. Et grandi**.

À cette époque, j'aurais rêvé d'avoir accès à des repères simples. Un cadre clair. **Quelque chose sur quoi m'appuyer**.

Si tu lis ces lignes aujourd'hui, c'est peut-être que tu envisages de te lancer, ou que tu as déjà commencé l'aventure, avec cette petite voix intérieure qui doute parfois.

Alors voici **les fondations** que j'aurais aimé connaître dès le départ.



Je te souhaite donc une bonne lecture et surtout, plein de bonheur avec ton futur ou actuel petit Tonnerre !



Qui suis-je ?



Passionnée par les animaux depuis l'enfance, **piquée par les chevaux** avant même de savoir marcher, j'ai toujours su qu'un jour j'aurais les miens.

J'ai pourtant attendu d'avoir trente ans pour sauter le pas.

Pas par hasard.

Par **conscience**.

Aujourd'hui, je partage ma vie avec quatre chevaux.

Graphiste de formation, puis tatoueuse spécialisée dans l'animalier depuis plus de dix ans, j'ai toujours **travaillé autour du lien humain-animal**.

Aujourd'hui, je me consacre pleinement à la **transmission**.

Parce qu'une **relation juste, respectueuse et équilibrée** ne repose pas sur la chance, mais sur la compréhension.

Et cette compréhension s'apprend.

Julia

Sommaire



1 - Le budget : *prévoir au lieu de subir*

2- Sa maison : *respecter ses besoins*

3 - Son humain : *Qui es-tu pour ton cheval ?*

4 - Sa santé : *savoir réagir sereinement*

5 - Son langage : *sais-tu lire un cheval?*

Ci partiiii
↖



01 Le budget

prévoir au lieu de subir

C'est probablement la partie la moins glamour.

Mais c'est celle **qui conditionne tout le reste.**

Avoir un cheval coûte cher.

Même quand tout va bien.

Et **ce n'est pas l'achat qui fait la différence, mais le long terme.**

Beaucoup de cavalières évaluent le prix de la pension.

Peu évaluent le **coût réel sur 10, 15 ou 20 ans.**

Un cheval *vieillit*.

Il peut se *bless*er.

Il peut développer des *pathologies chroniques*.

Et **plus il avance en âge, plus les frais peuvent augmenter.**



Avant de te lancer, prends le temps d'**établir un plan budgétaire global.**

Distingue :

- les dépenses **mensuelles fixes**
- les frais **imprévus**
- les frais à **long terme**
- une **épargne dédiée aux urgences**



Dans un tableau simple, note :

- tous les *postes de dépenses*
- tes *revenus*
- ton *reste à vivre réel*

Pas celui que tu imagines.
Celui qui reste vraiment.

Si les chiffres ne sont pas ton fort, **fais-toi accompagner.**

Demander de l'aide dans cet exercice est une **démarche responsable**, et surtout nécessaire pour **poser des bases solides.**

Prendre le temps d'anticiper n'a rien de pessimiste : c'est une manière concrète de **sécuriser l'avenir de ton cheval et de préserver ta sérénité.**

Un outil
simple



Je te laisse une **grille budgétaire** prête à compléter pour commencer cette analyse.

Dans mon guide complet **Passer de cavalière à propriétaire**, je détaille :

- les postes souvent oubliés
- les erreurs financières les plus fréquentes
- et les stratégies pour sécuriser ton projet sur le long terme.

Bonus : grille d'outil budgétaire

1■ Budget mensuel global

Catégorie	Montant (€)
Revenus nets	
Loyer / Crédit logement	
Charges fixes (eau, élec, internet...)	
Alimentation	
Transports	
Loisirs	
Autres dépenses	
Épargne disponible	
Budget cheval alloué	

2■ Simulateur coût cheval (mensuel)

Dépenses cheval	Montant estimé (€)
Pension / Foin	
Nourriture complémentaire	
Maréchalerie (moyenne mensuelle)	
Vétérinaire (vaccins, vermifuges, soins)	
Dentiste / Ostéo (moyenne mensuelle)	
Matériel (sellerie, entretien)	
Cours / Activités	
Transport	
Imprévus	

3■ Projection financière (1 an, 5 ans, 10 ans)

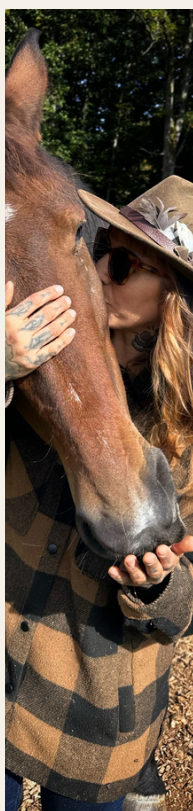
Durée	Coût estimé bas (€)	Coût estimé haut (€)
1 an		
5 ans		
10 ans		

4■ Checklist d'auto-évaluation

Questions	Oui/Non
Ai-je une épargne sécurité (3-6 mois de frais cheval + perso) ?	
Puis-je assumer un imprévu vétérinaire de 1000–2000 € sans m'endetter ?	
Ai-je un revenu stable ?	
Ai-je déjà calculé mes charges fixes et variables ?	
Le coût du cheval représente-t-il moins de 30 % de mon budget mensuel disponible ?	

02

Sa maison : *respecter ses besoins*



Une fois le budget clarifié, une autre question s'impose :
où va vivre ton cheval ?

Le choix du lieu de vie **influence son équilibre** physique, émotionnel et social.

Avant même de parler confort, pratique ou organisation, il y a une question plus simple :

De quoi un cheval a-t-il réellement **besoin** pour être équilibré ?

On parle aujourd'hui davantage de **ses besoins fondamentaux**, et c'est une excellente chose.

Pendant longtemps, l'hébergement a été **pensé pour l'humain**.

Pas pour le cheval.

Un cheval est un **animal grégaire**.

Un marcheur **nomade**.

Un herbivore fait pour *s'alimenter presque en continu*.

Un être sensible qui **cherche la sécurité dans le groupe** et la *cohérence de son environnement*.

Avant de chercher une pension ou d'envisager de l'accueillir chez toi, renseigne-toi sur :

- ses besoins **sociaux**
- ses besoins de **mouvement**
- son accès à une **alimentation adaptée**
- la qualité des **sols**
- la gestion des **saisons**
- la **sécurité** des installations

À partir de là, ta recherche devient plus claire.

Tu sais que tu cherches un lieu **adapté à sa nature de cheval**.

Et oui, cela demande *de la patience*.

Visiter., poser des questions, observer les chevaux déjà présents...

Revenir à un autre moment de la journée.

Écouter ton intuition... détecter les red flags.



Choisir un lieu de vie adapté demande une grille de lecture précise.

Dans le guide complet, je partage la **checklist détaillée** que j'utilise pour évaluer une pension ou un hébergement à domicile, point par point.

Deux réalités s'offrent souvent à toi :

La pension :

- Moins de *charge mentale*.
- Un cadre **structuré**.
- Plus de **temps libre**.
- Mais **moins de maîtrise** sur certaines décisions.



Chez soi :

- Une **liberté** immense.
- La possibilité de créer un **environnement aligné avec tes valeurs**.
- Une présence quotidienne précieuse.

Mais aussi :

- de la **manutention**,
- de l'**organisation**,
- une **responsabilité** permanente,
- et une **charge mentale** qu'il ne faut
- pas sous-estimer.



Ce choix ne se fait pas avec le cœur uniquement.

Il se fait en cohérence **avec ta réalité**.

Un lieu de vie adapté ne rend pas un cheval parfait.

Mais un lieu de vie **inadapté complique absolument tout** : santé, comportement, relation.

C'est une **fondation**.



03

Son humain: *qui es-tu pour ton cheval ?*

“

S'il y a un point que l'on sous-estime souvent,
c'est le **travail sur soi**.

Être propriétaire, ce n'est pas seulement
apprendre à gérer un cheval.

Mais c'est aussi **apprendre à se gérer soi-même**.

Par où commencer ?

Les chevaux sont des animaux **extrêmement sensibles**.

Ils perçoivent nos tensions, nos émotions, nos incohérences, parfois bien avant que nous en ayons conscience.

Avec eux, on ne peut pas porter de masque

Ce que tu ressens, ce que tu projettes, la manière dont tu te positionnes, **tout a un impact direct sur leur comportement** et sur la relation que vous construisez.

Les chevaux n'interprètent pas, n'émettent pas de jugement, mais **ils réagissent à notre propre énergie**.

Et c'est souvent là que **commence le vrai travail**.

*Développer ta **patience**.*

*Ta capacité d'**observation**.*

*Ta **justesse** dans tes demandes.*

*Ton **humilité** face à ce que tu ne maîtrises pas encore.*

*Apprendre à **ralentir**.*

*À être **présente**.*

*À **ajuster plutôt qu'imposer**.*

Ce travail-là dépasse largement le cadre équestre. Mais avec un cheval, il devient concret, factuel, vital.



Mini auto-observation

Prends un moment pour te poser ces questions :

– T'est-il déjà arrivé d'avoir peur à cheval ?

Dans quel état émotionnel étais-tu à ce moment-là ?

– As-tu déjà été en contact avec un cheval après une journée difficile ou une dispute ?

Comment était ton cheval ce jour-là ?

– Repense à un moment plus compliqué (chute, morsure, incompréhension).

Essaie de te souvenir de ton état intérieur à cet instant précis.

– À l'inverse, rappelle-toi un moment particulièrement fluide ou agréable avec un cheval.

Que vivais-tu dans ta vie à ce moment-là ?

Sans chercher à tout expliquer, observe simplement les liens qui peuvent apparaître.

Mon conseil

Travaille ton ancrage.

Ton état intérieur influence directement ta posture extérieure.

Des pratiques comme **le yoga, la respiration, la marche consciente ou d'autres activités douces**

peuvent t'aider à gagner en stabilité, en présence, et en clarté.

Mémo – un outil simple

Un exercice très simple peut t'aider à y voir plus clair :

Avant d'aller voir ton cheval, prends quelques secondes pour noter ton état émotionnel du jour.

À ton retour, note ce qu'il s'est passé.

Avec le temps, ces observations permettent de faire émerger des schémas que l'on ne perçoit pas toujours sur le moment.

“

Les chevaux, au-delà d'être des animaux magnifiques et d'une polyvalence déconcertante, sont, à mon sens, de vrais thérapeutes pour nous autres humains. Ils nous aident à grandir, à nous dépasser, chuchotant à nos oreilles ce que nous ne voulons pas voir...

NOS POILUS ET NOUS



O4 Sa santé : *savoir réagir sereinement*

*Lorsque tu deviens propriétaire, la santé de ton cheval devient ta **responsabilité**.*

*Et avec les chevaux, les petits soucis comme les plus gros **font partie du quotidien**.*

L'objectif n'est pas de tout savoir, ni de remplacer un professionnel.

Mais d'être capable de reconnaître une anomalie, et de réagir à temps.





Développer un minimum de connaissances en pathologies équine te permet d'affiner ton regard.

Savoir prendre un pouls digité, par exemple, peut t'aider à repérer les premiers signes d'une fourbure.

Reconnaître les débuts d'un problème de peau peut éviter que la situation ne s'aggrave.

Ce sont parfois des détails. Mais ce sont eux qui font la différence.

Avec le temps, tu apprendras à connaître ton cheval, ses habitudes, ses réactions, ses variations.

Et c'est souvent cette connaissance fine qui permet d'alerter au bon moment.

S'entourer des bonnes personnes

Être propriétaire, ce n'est pas tout gérer seule.

C'est aussi savoir construire **une équipe fiable autour de ton cheval**.

Par expérience, certains professionnels sont essentiels :

- un **vétérinaire équin** compétent et réactif
- un **dentiste attentif** et respectueux
- un **professionnel du pied** (maréchal ou podologue) dont le travail est fonctionnel et adapté
- un **ostéopathe** pour accompagner l'équilibre du corps

Et selon ta sensibilité, *d'autres approches peuvent compléter ce suivi.*

L'important n'est pas de multiplier les intervenants.

Mais de choisir des **personnes de confiance**, cohérentes dans leur approche, et à **l'écoute de ton cheval**.

Dans mon guide **Passer de cavalière à propriétaire**, je partage en détail les pathologies que j'ai rencontrées, les erreurs que j'ai faites, et ce qui m'a réellement aidée à mieux gérer ces situations au quotidien.



BONUS Les abcès

Aperçu des 15 fiches pathologie de Passer de cavalière à propriétaire

Qu'est ce qu'un abcès ?

C'est une **infection localisée dans le pied du cheval**, généralement entre la sole, la ligne blanche ou sous la paroi. Il s'agit d'une accumulation de pus due à une **prolifération bactérienne**.

Quelles en sont les causes ?

- Microtraumatismes : gravillons, fissures de la sole ou de la paroi, clous de ferrure.
- Milieu humide puis sec : alternance favorisant les fissures et l'entrée de bactéries.
- Corps étranger : cailloux, clous, échardes.
- Ligne blanche fragile : liée à la conformation, aux fourbures ou à un mauvais parage.
- Pression excessive : ferrure mal adaptée ou pied

NB : certains abcès du pied peuvent aussi apparaître comme manifestations secondaires à des pathologies générales ou à des processus d'évacuation de toxines. Je développe ces points dans "Passer de cavalière à propriétaire"



Les signes cliniques :

- Boiterie brutale, souvent intense.
- Pied chaud, pouls digité augmenté.
- Gonflement possible du boulet ou du membre si l'abcès remonte.
- Réaction douloureuse vive à la pince de maréchalerie.

Les abcès

Comment soigner ?

- Trempages : eau tiède + désinfectant doux (sels d'Epsom, bétadine diluée).
- Cataplasme de graines de lin cuites : effet émollient et favorise la sortie du pus.
- Pansement « maison » : compresse imbibée (bétadine diluée ou cataplasme), couche de bébé pour protéger et absorber, maintenue avec du scotch type adhésif résistant. (le gris)
- Pansement à changer quotidiennement.
- Si le cheval est trop douloureux, le vétérinaire peut proposer des anti inflammatoires, mais ça reste agressif pour l'estomac. La reine des prés en macérat fonctionne très bien aussi, bien que moins puissante.

Comment prévenir les abcès ?

- Parages réguliers, équilibre correct du pied.
- Contrôle et nettoyage quotidien des pieds.
- Éviter les environnements trop humides ou souillés (boue, urine).
- Utiliser des hipposandales ou protections sur sols très caillouteux pour chevaux sensibles.

En résumé : l'abcès est fréquent, douloureux mais rarement grave s'il est rapidement détecté et soigné. La prévention repose avant tout sur l'hygiène du pied et un suivi en podologie régulier.

05 Son langage

sais-tu lire un cheval ?

Apprendre à lire un cheval, c'est **apprendre à reconnaître quand il est confortable**, mais surtout quand il ne l'est pas.

On nous a souvent appris à observer *les oreilles*.

Mais la réalité est plus subtile.

Des oreilles en arrière ne signifient pas forcément un cheval agressif ou dangereux. Elles peuvent simplement indiquer qu'il est en auto-focus, au repos, ou attentif à quelque chose derrière lui.

Les oreilles, ce sont comme des **petites antennes**.

Elles s'orientent là où va son attention.



Lire un cheval, ce n'est pas se focaliser sur un seul observable, mais plutôt **apprendre à observer tout un ensemble** : son corps, ses tensions, ses mouvements, son regard, etc



Pourquoi est-ce si important ?
Parce qu'un manque de compréhension peut vite créer des situations inconfortables.

La peur de **mal réagir**.
La peur d'**être injuste**.
La peur de **se mettre en danger**.

Et parfois, sans s'en rendre compte, répondre à côté de ce que le cheval exprime réellement.



Si tu es ici, c'est probablement que tu ne veux pas "juste monter à cheval" ou "performer".

Tu veux comprendre, créer une relation, **construire quelque chose de solide**.

C'est exactement ce qui a tout changé pour moi.

Le jour où j'ai commencé à vraiment observer, sans surinterpréter, sans me faire des nœuds au cerveau, j'ai commencé à comprendre ce que ma jument ressentait à l'instant présent.

Et tout est devenu plus simple, fluide et surtout, **plus juste**.
Apprendre le langage du cheval ne se fait pas en un jour.
C'est un apprentissage progressif.

Et c'est même, je dirais, **le travail d'une vie**.

Mais ça peut commencer par un tout petit pas.

Et ce premier pas, tu es en train de le faire.

Tu viens de traverser 5 étapes fondamentales.

Le budget. La maison. Ton rôle. La santé. Le langage.

Cinq piliers qui, ensemble, dessinent ce qu'est vraiment
la vie de propriétaire.

Et si tu ressens en ce moment un mélange de clarté et de "mais il y a encore tellement à apprendre"... c'est totalement normal.

C'est même bon signe.

Ça veut dire que tu prends ça au sérieux.

Que tu ne veux pas *improviser*.

Que tu veux faire **les choses bien, pour toi et pour lui.**

Ce guide, c'était une porte d'entrée.

Ce que tu y as trouvé, c'est le cadre. Les grandes lignes.

Les questions à te poser.

Mais entre comprendre les fondations et savoir quoi faire concrètement le jour où ça arrive vraiment — *il y a un écart.*

L'écart entre lire "prévoir un budget santé" et **savoir exactement quels postes anticiper**, mois par mois, selon le lieu de vie et le profil de ton cheval.

L'écart entre "lire son langage" et reconnaître, en quelques secondes, **si un comportement est normal ou s'il doit t'alerter.**

L'écart entre "être son humain" et **savoir construire une relation de confiance solide**, même quand tu doutes de toi.



[JE VEUX ME PRÉPARER SÉRIEUSEMENT →]

Cet écart-là, c'est celui que j'ai comblé dans **Passer de cavalière à propriétaire.**

163 pages construites sur 7 ans d'expérience réelle, avec 4 chevaux différents, et un poulain maison.

Pas de la théorie. De vraies situations, des erreurs que j'ai faites, des décisions que j'aurais aimé prendre autrement — et tout ce que j'en ai appris.

Pour chacun de ces 5 piliers que tu viens d'explorer, **le guide va beaucoup plus loin** : les chiffres réels, les 15 pathologies détaillées avec les protocoles de soin, la magie du medical training, et le chapitre sur la relation et le mindset — celui que mes lectrices appellent "le plus précieux".

"Là c'est structuré, ça m'a rassurée sur le fait que j'ai bien toutes les informations essentielles." "Les futures propriétaires seront vraiment aidées à se lancer."

m'a bien rassurée. Je me renseigne de partout pour être le plus prêt possible le jour où je deviendrais propriétaire, mais sur les réseaux on voit passer de tout, dans tous les sens. Là c'est structuré, ça m'a rassuré sur le fait que j'ai bien toutes les informations essentielles. Mon gros point était notamment sur le budget, et pareil ça m'a rassurée. J'avais surtout peur de ne pas avoir assez d'épargne "au cas où", mais tu donnes un montant de sécurité à économiser par mois qui me paraît plus que raisonnable. Donc merci! Ça donne plein d'idées de pistes à creuser (plantes toxiques, maladies, shiatsu etc), de bons axes de travail pour être prête le moment venu 🍷



Ce sont les mots de celles qui l'ont déjà lu.

Aujourd'hui, tu peux faire pareil.

Tu peux avancer avec un vrai **filet de sécurité sous les pieds.**

[JE VEUX ME PRÉPARER SÉRIEUSEMENT →]

Conseils

Apprends à **écouter ton intuition** et fais toi confiance concernant ton cheval. Ne te laisse pas trop influencer et **apprends à dire non** quand une situation te semble dépasser la zone rouge (pendant un cours avec un pro par exemple, ou un professionnel de santé, et que sa méthode va contre ton éthique, voir pire, relève de la violence à tes yeux)

Avec les chevaux, **rien n'est blanc ou noir**, observe, apprends, et agis. Chaque cheval est différent, mieux vaut s'adapter à ses besoins.
« **Le mieux est l'ennemi du bien** »



Erreurs à éviter

– *ne pas se faire accompagner.* Être entouré de bons professionnels, suivre des formations, en présentiel ou en ligne, me semble primordial pour faire les choses correctement.

– *faire une séance à pied ou monté, alors que tu n'es pas disponible émotionnellement.* Ton cheval étant ton miroir émotionnel, il risque de te faire comprendre qu'il n'a pas à subir tes humeurs et ça peut même être dangereux (c'est du vécu !)

– *se cantonner à une seule méthode, sans tester les autres.* Plus tu vas t'ouvrir, plus tu seras objectif, et plus tu t'adapteras à ce qui convient pour ton cheval, et pour toi.

Petits rituels bonus du quotidien

Remplir ton compte en banque relationnel.

*A chaque visite, privilégie
les temps de « rien ».*

*Juste « être ». L'emmener brouter, avant et
après vos séances, lui faire de grosses
séances de gratouilles, lui proposer des
choses qu'il aime, et bien sûr, lui donner
des petites carottes de temps en temps !*

*Venir juste pour passer du temps au pré
avec lui, sans rien lui demander, l'observer,
faire une méditation à ses côtés, marcher
calmement, rester immobile en calant ta
respiration sur la sienne, toutes ces choses
qui paraissent « banales », sont un vrai
boost relationnel entre ton cheval et toi !*

*Game changer : Faire un ancrage avant
d'aller voir ton cheval.*

Citation inspirante

*« Il faut descendre de cheval
pour apprendre à monter.
Accepter d'être à pied. »
Danse avec lui*

Aller plus loin

Suis-moi sur les réseaux pour du contenu 100% bien-être animal !

Si tu veux développer plus en détails ces sujets, j'ai écrit plusieurs guides très complets accessibles sur mon site, dont la bible du propriétaire **"Passer de cavalière à propriétaire"** !

Ils t'accompagneront dans tes aventures équestres et répondront à toutes tes questions et plus encore.

J'y partage mes connaissances accumulées ces 7 dernières années, via plusieurs formations, accompagnements, et bien sûr ma propre expérience.



Achat de poulain, guide complet du nouveau propriétaire, avoir ses chevaux chez soi, conseils santé, etc, j'ai regroupé toutes les connaissances essentielles pour évoluer en toute sérénité dans ton rôle de propriétaire !

Si tu as des questions ou que tu souhaites m'écrire, ça sera avec plaisir que je te répondrai sur mes réseaux !

Alors à très bientôt !

-Instagram : nospoilusetnous

-TikTok : nospoilusetnous