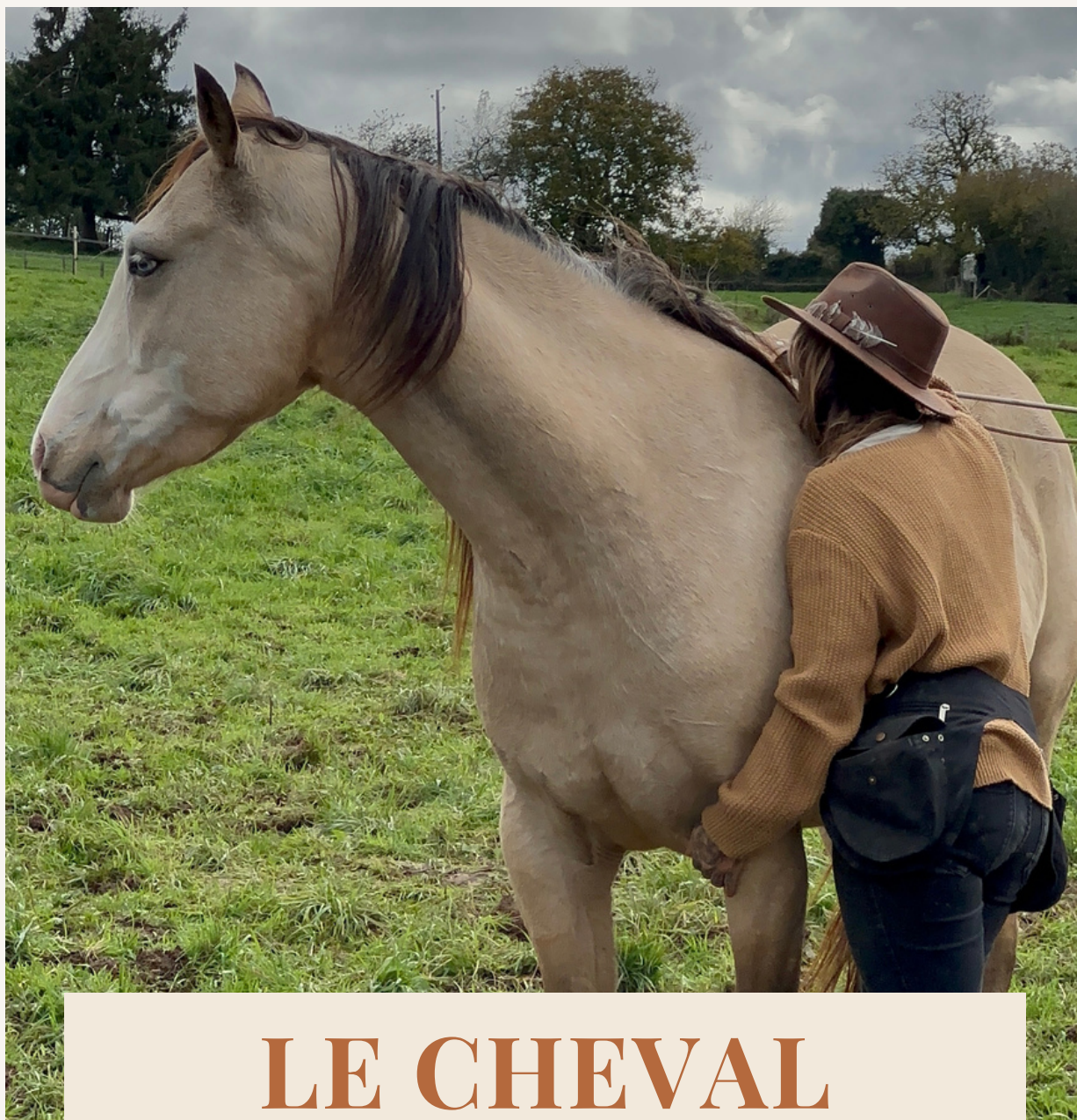




LE CHEVAL MIROIR

LE GUIDE POUR
DÉCODER LES MESSAGES
CACHÉS DE TON
CHEVAL"



Par *Julia*, alias **NOS POILUS ET NOUS**
ANIMALS GUIDES



INTRODUCTION : LE CHEVAL MIROIR

Bienvenue dans une nouvelle façon de voir ton cheval.

Pendant des années, on t'a appris à **corriger les comportements indésirables**. À contrôler ce qui te dépassait. À régler ce qui dysfonctionnait.

Mais **si rien ne dysfonctionnait** ?

Les chevaux sont des **animaux-proies hyper-sensibles** dotés d'une **intelligence émotionnelle exceptionnelle**. Leur survie a toujours dépendu de leur capacité à lire les signaux subtils de leur environnement – **y compris les NÔTRES**.

Voici ce que la science nous dit :

- Les chevaux **détectent les variations de notre rythme cardiaque** à plus de 4 mètres (Keeling et al., 2009)
- Ils lisent nos **micro-expressions faciales** en moins de 0,3 seconde (Smith et al., 2016)
- Ils **synchronisent leur système nerveux** au nôtre par contagion émotionnelle (Keeling & Ladewig, 2021)
- Leur comportement **s'adapte à NOS états émotionnels** avant même que nous en soyons conscients (Merkies et al., 2014)

En d'autres termes : *ton cheval te lit mieux que tu ne te lis toi-même.*

Ce guide va te donner les clés pour :

1. **Comprendre** ce que ton cheval essaie de te dire
2. **Identifier** ce que TU apportes dans l'équation
3. **Transformer** la frustration en connexion

Prête ? Allons-y.

PARTIE 1 : LES 7 COMPORTEMENTS "PROBLÉMATIQUES" DÉCODÉS

COMPORTEMENT 1 : LE CABRÉ

Ce que tu vois :

Ton cheval **se cabre** devant toi, au montoir, pendant le travail.
Il semble "dangereux", "dominant", "irrespectueux". (*des mots très humains!*)

Ce qu'il te dit VRAIMENT :

Option A – **Signal physique** :

- Douleur dorsale (selle inadaptée, tensions musculaires)
- Problème dentaire (mors qui appuie sur une dent cassée/tartre)
- Douleur aux antérieurs (fourbure débutante, abcès)
- Gêne au garrot ou sternum

Option B – **Signal émotionnel** :

- Peur intense (trauma passé réactivé)
- Fuite impossible → défense (dernier recours)
- Signal d'alerte ignoré en amont

Option C – **Signal communicationnel** (le plus fréquent) :

- TON corps arrive trop vite, trop fort, trop près
- TA respiration est bloquée/haute (= prédateur pour lui)
- TES épaules sont tendues (= menace dans son langage corporel)
- TA demande est floue ou contradictoire

Le miroir – Ce qu'il expose chez TOI :

X Impatience : Tu veux avancer vite, tu ne prends pas le temps de te connecter

X Tension corporelle : Stress du quotidien que tu apportes à l'écurie

X Peur cachée : Tu as peur qu'il se cabre... donc il se cabre

X Manque de clarté : Tes intentions ne sont pas claires dans ton corps

Checklist d'investigation :

Physique : ☐ Ostéopathe dans les 6 derniers mois ? ☐ Dentiste dans les 12 derniers mois ? ☐ Selle vérifiée par saddle-fitter ? ☐ Pieds parés/ferrés dans les 6-8 dernières semaines ? ☐ Observation de symétrie musculaire ?

Émotionnel (cheval) : ☐ Traumatisme connu dans son passé ? ☐ Changement récent d'environnement/routine ? ☐ Signaux de stress avant le cabré (oreilles, queue, naseaux) ?

Émotionnel (TOI) : ☐ Comment était ta journée avant d'arriver à l'écurie ? ☐ Quelle était ta respiration en t'approchant de lui ? ☐ Avais-tu une intention claire ou tu étais "en pilote automatique" ? ☐ As-tu peur qu'il se cabre ? (sois honnête)

PARTIE 1 : LES 7 COMPORTEMENTS "PROBLÉMATIQUES" DÉCODÉS

COMPORTEMENT 1 : LE CABRÉ

Exercice pratique – Le Reset Respiratoire :

Avant d'approcher ton cheval :

1. **STOP** – Pose ton sac, ton téléphone
2. **RESPIRE** – 5 respirations ventrale (4 sec inspire / 6 sec expire)
3. **SCAN** – Relâche consciemment tes épaules, ta mâchoire, tes mains
4. **INTENTION** – "Je viens juste être présente avec mon cheval"
5. **APPROCHE** – Marche lentement, respire, observe sa réaction

Résultat attendu :

80% des cabrés "sans raison physique" disparaissent avec ce seul ajustement.

COMPORTEMENT 2 : LA MORSURE / AGRESSION

Ce que tu vois :

Ton cheval **pince, mord, menace avec les dents**. Il semble "agressif".

Ce qu'il te dit VRAIMENT :

Option A – Signal physique :

- Douleur aiguë (colique débutante, ulcères gastriques)
- Gêne cutanée (poux, dermite, plaie cachée)
- Douleur au sanglage (côtes sensibles, sternum)
- Hormones (jument en chaleur avec inconfort)

Option B – Signal émotionnel :

- Frustration accumulée (besoins non comblés)
- Peur → attaque préventive
- Manque de compréhension de ce que tu demandes

Option C – Signal communicationnel (le plus fréquent) :

- TU envahis son espace sans demander
- TES gestes sont brusques ou imprévisibles
- TU ignores ses signaux subtils (oreilles couchées, queue qui bat, tête qui monte)
- TU as des limites floues (parfois tu acceptes, parfois tu dis non)

Le miroir – Ce qu'il expose chez TOI :

X Manque de limites claires : Tu hésites à poser un cadre par peur d'être "méchante"

X Incohérence : Tes règles changent selon ton humeur

X Invasion d'espace : Tu ne respectes pas son consentement

X Non-écoute : Tu ne vois pas ses signaux subtils avant l'explosion

Checklist d'investigation :

Physique : ☐ Vétérinaire consulté pour éliminer douleur/ulcères ?

☐ Observation du comportement pendant les repas (compétition ?) ?

☐ Palpation douce de tout le corps pour identifier zone sensible ?

Émotionnel (cheval) : ☐ A-t-il un exutoire pour sa frustration ? (jeu, liberté, interactions sociales) ☐ Ses besoins fondamentaux sont-ils comblés ? (mouvement, contact social, fourrage)

Émotionnel (TOI) : ☐ Es-tu cohérente dans tes limites ou ça dépend de ton humeur ? ☐ Respectes-tu son espace personnel ou tu "rentres dedans" sans demander ? ☐ Vois-tu les signaux subtils avant la morsure ? (Teste-toi : liste 3 signaux avant)

COMPORTEMENT 2 : LA MORSURE / AGRESSION

Exercice pratique – L'espace personnel :

Avant d'approcher ton cheval :

1. **Définis ta bulle à toi** : si tu es mal à l'aise quand on est proche de toi, définis l'espace dont tu as besoin pour être détendue.
2. **Définis SA bulle** : Observe à quelle distance il est confortable (ça diffère selon les tempéraments)
3. **Demande sa permission** : Avant d'entrer dans son espace, STOP, respire, attends qu'il tourne l'œil/oreille vers toi
4. **Pose ta limite** : Si il entre dans ton espace et que ça te mets mal à l'aise → ecarte toi doucement sans émotions ni intentions. Si c'est ok pour toi, laisse le venir et reste attentive à son état émotionnel de l'instant.
 1. **Sois 100% cohérente** : La règle ne change JAMAIS mais tu dois TOI t'adapter à chaque situation

Résultat attendu :

Diminution de 90% des morsures en 2-3 semaines de cohérence absolue.

COMPORTEMENT 3 : LE REFUS / LA RÉSISTANCE

Ce que tu vois :

Ton cheval **refuse** d'avancer, de monter dans le van, de franchir un obstacle, de travailler. Il semble "têtu", "fainéant", "réfractaire". (*disclaimer : encore des interprétations bien humaines !*)

Ce qu'il te dit VRAIMENT :

Option A – Signal physique :

- Douleur qui s'accroît avec le mouvement demandé
- Fatigue musculaire réelle (surentraînement)
- Problème de vision (obstacle qu'il ne peut évaluer)
- Capacité physique limitée (tu demandes au-delà de ses possibilités)

Option B – Signal émotionnel :

- Peur légitime (objet/situation nouvelle/impressionnante)
- Perte de confiance (échec/punition passée)
- Incompréhension totale de la demande

Option C – Signal communicationnel (le plus fréquent) :

- TA demande est confuse (aides contradictoires)
- TON corps dit "stop" alors que ta tête dit "go" (conflit interne)
- TU as toi-même peur (il le sent et refuse pour vous protéger)
- TU n'as pas préparé la demande (pas de progression logique)

Le miroir – Ce qu'il expose chez TOI :

X Manque de clarté intentionnelle : Tu n'es pas sûre de ce que tu veux vraiment

X Peur projetée : "Et si il refuse ?" → il refuse

X Impatience pédagogique : Tu brûles les étapes

X Conflit intérieur : Une partie de toi a peur, l'autre veut y aller → il freeze

Checklist d'investigation :

Physique : ☐ A-t-il la capacité physique pour ce que je demande ? (âge, condition, entraînement) ☐ Y a-t-il une douleur qui s'accroît avec ce mouvement spécifique ? ☐ Sa vision est-elle bonne ? (test vétérinaire si refus récurrent d'obstacles)

Pédagogique : ☐ Ai-je décomposé la demande en micro-étapes ? ☐ A-t-il déjà réussi une version plus simple ? ☐ Ma demande est-elle logique dans SON monde ?

Émotionnel (TOI) : ☐ Suis-je convaincue qu'il PEUT le faire ? ☐ Ai-je peur qu'il refuse ? (noter ton niveau de stress 1-10) ☐ Mon corps est-il aligné avec mon intention ? (filme toi) ☐ Suis-je vraiment 100% présente ou en train de penser à autre chose ?

COMPORTEMENT 3 : LE REFUS / LA RÉSISTANCE

Exercice pratique – La Micro-Progression :

Exemple : *Refus de monter dans le van*

Au lieu de : Tirer sur la longe, pousser, s'énerver
Fais ça :

1. **Décompose** : 10 micro-étapes (approcher le van, toucher la rampe, 1 pied, 2 pieds...) (*à l'aide du clicker training : banger !*)
2. **Célèbre chaque mini-victoire** : Grattouille, pause, récompense vocale/alimentaire
3. **Identifie TON stress** : À quelle étape TOI tu te tends ? (généralement là où LUI refuse)
4. **Respire à cette étape** : 3 respirations profondes avant de redemander

Résultat attendu :

Le refus n'est plus un combat mais un indicateur de "pas encore prêt".

COMPORTEMENT 4 : LA FUITE / PANIQUE

Ce que tu vois :

Ton cheval **s'enfuit**, tire au renard, panique pour un rien. Il semble "peureux", "impossible à rassurer", "dangereux".

Ce qu'il te dit VRAIMENT :

Option A - Signal physique :

- Douleur soudaine (piqûre d'insecte, spasme, colique)
- Vue/ouïe altérée (il perçoit une menace que tu ne vois pas)
- Déséquilibre proprioceptif (problème neurologique)

Option B - Signal émotionnel :

- Trauma passé non résolu
- Environnement sur-stimulant (trop de stimuli, système nerveux saturé)
- Manque de socialisation (n'a jamais appris à gérer la nouveauté)

Option C - Signal communicationnel (le plus fréquent) :

- TON système nerveux est en alerte (il le synchronise)
- TU le surprotèges (tu confirmes qu'il y a danger)
- TU es imprévisible (il ne peut pas te faire confiance)
- TU ignores ses signaux de stress jusqu'à l'explosion

Le miroir - Ce qu'il expose chez TOI :

X Anxiété chronique : Tu vis en alerte permanente (hypervigilance)

X Besoin de contrôle : Sa panique te renvoie à tes propres peurs enfouies

X Difficulté à gérer l'imprévu : Son comportement te déstabilise car TU as besoin de prévisibilité

X Déconnexion corps-esprit : Tu penses "calme" mais ton corps crie "danger"

Checklist d'investigation :

Physique : ☐ Élimination vétérinaire de toute douleur aiguë ? ☐ Vision et audition testées ? ☐ Contexte de la panique (toujours même endroit/moment ?)

Émotionnel (cheval) : ☐ Connais-tu son historique ? (sevrage brutal, maltraitance, accident) ☐ A-t-il un "cheval ancre" qui le rassure ? ☐ Vit-il en groupe ou isolé ? (isolement = stress chronique)

Émotionnel (TOI) : ☐ Quel est TON niveau d'anxiété au quotidien ? (1-10) ☐ As-tu peur qu'il panique ? (prophétie auto-réalisatrice) ☐ Comment réagis-tu face à l'imprévu dans TA vie ? ☐ Ton corps est-il en tension permanente ? (test : scan corporel)

COMPORTEMENT 4 : LA FUIITE / PANIQUE

Exercice pratique – La Co-Régulation Nerveuse :

Le cheval panique → Tu restes l'ancre.

1. **TU te régules d'ABORD :**

- Inspire 4 sec, expire 8 sec (répète 5 fois)
- Ancre tes pieds au sol
- Relâche consciemment tes épaules
- Voix grave et lente : "Hoooo... C'est bon... Respire..." ou un "sshhh" doux

2. **TU ne le forces pas à affronter :**

- Respecte sa distance de confort
- Laisse-le observer sans pression
- Ta présence calme = sa sécurité

3. **TU récompenses le moindre apaisement :**

- Oreille qui tourne ? → "Ouiii, c'est bien"
- Soupir ? → Pause + grattouille
- Pas vers toi ? → Jackpot de caresses/récompenses

Résultat attendu :

Son système nerveux apprend que TU es sa sécurité, pas sa source de stress.

COMPORTEMENT 5 : L'APATHIE / DÉPRESSION

Ce que tu vois :

Ton cheval est **éteint**, sans énergie, ne répond plus.

Ce qu'il te dit VRAIMENT :

Option A – Signal physique :

- Ulcères gastriques (70% des chevaux en ont)
- Maladie métabolique (hypothyroïdie, Cushing débutant)
- Anémie, carences nutritionnelles
- Douleur chronique non traitée (il a abandonné de te le signaler)

Option B – Signal émotionnel (CRITIQUE) :

- Dépression équine (résignation acquise)
- Manque de stimulation mentale/sociale
- Burn-out équin (trop de travail, pas assez de repos)
- Isolement social prolongé

Option C – Signal communicationnel :

- TU as éteint sa motivation (punitions, manque de récompense)
- TU n'écoutes jamais ses "non" (il a arrêté d'essayer)
- TU es toi-même en dépression/burn-out (il reflète ton état)

Le miroir – Ce qu'il expose chez TOI :

X Perte de joie : Tu viens par obligation, plus par plaisir

X Burn-out : Tu es épuisée émotionnellement

X Déconnexion : Tu es physiquement là, mentalement ailleurs

X Résignation : "De toute façon ça ne changera pas"

Checklist d'investigation :

Physique(PRIORITE ABSOLUE) : ☐ Gastroskopie pour ulcères ? ☐ Bilan sanguin complet ? ☐ Prise de sang pour carences ? ☐ Ostéo + dentiste récent ?

Environnemental : ☐ Combien d'heures de fourrage/jour ? (Minimum 15h) ☐ Vit-il avec d'autres chevaux ? (contact physique vital) ☐ A-t-il accès à un extérieur varié ? (stimulation) ☐ Son travail est-il varié ou répétitif ?

Émotionnel (TOI) : ☐ Viens-tu à l'écurie par joie ou par devoir ? ☐ Es-tu toi-même en burn-out/dépression ? ☐ Quand as-tu ri avec ton cheval la dernière fois ? ☐ Le récompenses-tu ou seulement le corriges-tu ?

COMPORTEMENT 5 : L'APATHIE / DÉPRESSION

Exercice pratique - Rallumer l'Étincelle :

Pendant 1 semaine : ZÉRO travail "sérieux"

Jour 1 : Balade main courte, laisse-le brouter

Jour 2 : Séance gratouille de 20 min (trouve ses spots préférés)

Jour 3 : Jeu libre en liberté (suit-il ? explore-t-il ?)

Jour 4 : Emmène-le dans un nouvel endroit (stimulation)

Jour 5 : Travail au clicker (récompense = re-motivation)

Jour 6 : Lui offrir un massage par une pro

Jour 7 : Rien. Juste être ensemble.

**Résultat attendu : Si c'est émotionnel, tu verras un changement en 7 jours.
Si pas de changement = retour veto URGENT.**

COMPORTEMENT 6 : L'HYPERACTIVITÉ / STRESS CHRONIQUE

Ce que tu vois :

Ton cheval **ne tient pas en place**, tire, rue, bouge sans arrêt.

Ce qu'il te dit VRAIMENT :

Option A – Signal physique :

- Douleur aiguë (colique, fourbure, abcès)
- Excès d'énergie (alimentation trop riche, manque d'exercice)
- Problème gastrique (ulcères = douleur qui empire à jeun)

Option B – Signal émotionnel :

- Stress chronique (environnement instable, peur permanente)
- Manque d'exutoire (pas assez de mouvement libre)
- Sur-stimulation (trop de changements, trop de demandes)

Option C – Signal communicationnel :

- TON énergie est chaotique (stress, précipitation)
- TU es inconsistante (il ne sait jamais à quoi s'attendre)
- TU réagis à son stress par plus de stress (escalade)

Le miroir – Ce qu'il expose chez TOI :

X **Agitation mentale** : Tu ne sais pas ralentir

X **Difficulté à être présente** : Ton esprit est 10 endroits à la fois

X **Besoin de "faire"** : Tu ne sais pas juste "être"

X **Peur du calme** : Le silence t'angoisse

Checklist d'investigation :

Physique : ☐ Alimentation adaptée ? (Trop de céréales = cheval speed) ☐ Quantité d'exercice/jour ? (Minimum 2h de mouvement libre) ☐ Élimination douleur par véto ?

Environnemental : ☐ Son environnement est-il stable ou change constamment ? ☐ A-t-il un espace où il peut se défouler librement ? ☐ Y a-t-il des sources de stress récurrentes ? (chien qui aboie, voisin agressif)

Émotionnel (TOI) : ☐ Es-tu capable de rester 5 min sans bouger avec lui ? ☐ Ton mental est-il en ébullition constante ? ☐ Comment réagis-tu à SON stress ? (Plus de pression ou plus de calme ?)

émotionnelle.

COMPORTEMENT 6 : L'HYPERACTIVITÉ / STRESS CHRONIQUE

Exercice pratique – Le Reset du Système Nerveux :

Protocole sur 3 semaines :

Semaine 1 – Diminuer les stimuli :

- Routine ULTRA stable (mêmes horaires, mêmes gestes)
- Pas de nouveaux exercices, juste consolidation de l'acquis
- 30 min/jour de "rien" (juste être ensemble, respirer)

Semaine 2 – Ajouter du mouvement libre :

- Travail en liberté (lui décide du rythme)
- Récompense le CALME, pas le mouvement

Semaine 3 – Canaliser l'énergie :

- Travail au sol varié (parcours, jeux)
- Longues balades à pied
- Sessions courtes (15 min max) avec pauses fréquentes

Résultat attendu : Baisse significative de l'hyperactivité si origine émotionnelle.

COMPORTEMENT 7 : LE COLLAGE / DÉPENDANCE

Ce que tu vois :

Ton cheval **ne te lâche pas**, t'envahit, hennit dès que tu pars. Il semble "pot de colle", "anxieux", "dépendant".

Ce qu'il te dit VRAIMENT :

Option A – **Signal émotionnel** :

- Anxiété de séparation (souvent lié au sevrage brutal)
- Manque de confiance en lui
- TU es devenue sa seule source de sécurité (problématique)

Option B – **Signal social** :

- Isolement social (pas d'amis chevaux)
- Hyper-attachement (tu as remplacé le troupeau)

Option C – **Signal communicationnel** :

- TU récompenses inconsciemment la dépendance (tu le rassures quand il panique)
- TU as toi-même peur de le laisser (codépendance)
- TU n'as jamais appris à lui faire confiance seul

Le miroir – Ce qu'il expose chez TOI :

✗ **Besoin d'être indispensable** : Son besoin de toi valide ta valeur

✗ **Difficulté à poser des limites** : Tu confonds amour et fusion

✗ **Peur de l'abandon** : Sa panique réveille ta propre peur d'être laissée

✗ **Codépendance** : Tu as besoin qu'il ait besoin de toi

Checklist d'investigation :

Social : ☐ A-t-il des amis chevaux avec qui il est serein ? ☐ Vit-il seul ou en groupe ? ☐ A-t-il déjà été séparé brutalement (sevrage, vente) ? ☐ Y a-t-il des sources de stress récurrentes ? (chien qui aboie, voisin agressif)

Émotionnel (TOI) : ☐ Es-tu secrètement fière qu'il "t'aime autant" ? ☐ As-tu du mal à partir quand il hennit ? ☐ Ressens-tu de la culpabilité à le laisser ? ☐ As-tu toi-même des schémas de dépendance affective ?

PARTIE 2 : LA MÉTHODE DU CHEVAL-MIROIR

ÉTAPE 1 : L'AUTO-DIAGNOSTIC ÉMOTIONNEL

Avant CHAQUE interaction avec ton cheval, pose-toi ces 5 questions :

1. Quel est mon état émotionnel RÉEL en ce moment ? (Pas ce que tu VOUDRAIS ressentir, mais ce que tu ressens vraiment)

- Calme ☐
- Stressée ☐
- Impatiente ☐
- Triste ☐
- En colère ☐
- Fatiguée ☐
- Déconnectée ☐

2. Qu'est-ce que mon CORPS dit ? (Scan rapide de la tête aux pieds)

- Mâchoire serrée ? ☐
- Épaules hautes/tendues ? ☐
- Respiration haute/bloquée ? ☐
- Ventre contracté ? ☐
- Mains fermées/crispées ? ☐
- Jambes raides ? ☐

3. Quelle est mon intention RÉELLE ? (Sois honnête)

- Venir me déconnecter du quotidien ☐
- Prouver quelque chose (à moi/aux autres) ☐
- Cocher la case "j'ai vu mon cheval" ☐
- Vraiment connecter avec lui ☐
- Fuir mes problèmes ☐
- Partager un moment de qualité ☐

4. Qu'est-ce que j'attends de cette séance ?

- Rien de spécifique, juste être ensemble ☐
- Qu'il "performe" sur un exercice ☐
- Qu'il me rassure/console ☐
- Qu'on progresse techniquement ☐
- Qu'il compense mon mal-être ☐

5. Suis-je prête à RECEVOIR ce qu'il a à me dire ?

- Oui, même si ça challenge mes croyances ☐
- Non, j'ai besoin qu'il soit AVEC moi ☐
- Je ne sais pas ☐

Interprétation :

Si tu as coché 3+ cases "stress/tension/attente" → **TON CHEVAL VA LE SENTIR.**
ACTION IMMÉDIATE :

→ **10 respirations profondes avant d'aller le voir**

→ Réduis tes attentes à ZÉRO pour cette séance

→ Objectif du jour : **JUSTE être présente**

PARTIE 2 : LA MÉTHODE DU CHEVAL-MIROIR

ÉTAPE 2 : LE PROTOCOLE D'OBSERVATION

Ton cheval te parle en permanence. Es-tu à l'écoute ?

LES 10 SIGNAUX SUBTILS (avant l'explosion)

Apprends à les voir AVANT que ça dégénère :

1. Les oreilles :

- En arrière figées = inconfort/menace perçue
- Mobiles/partout = attention dispersée (stress)
- Plaquées molles = résignation/dépression
- Orientées de côtés légèrement vers l'arrière : autofocus
- Une en arrière, une en avant = focus environnement

2. Les yeux :

- Blanc visible = stress/peur intense (sauf marque génétique)
- Regard fixe/dur = préparation à la fuite/combat
- Paupière lourde/mi-close = apaisement/somnolence
- Clignements rapides = inconfort

3. Les naseaux :

- Dilatés = stress/peur/effort/focus environnement
- Pincés = douleur/inconfort
- Souffles courts/saccadés = anxiété
- Long soupir = relâchement (JACKPOT !)

4. La bouche :

- Mâchouillement = apaisement/traitement info/relâchement suite à stress
- Bouche serrée/lèvres pincées = tension/stress/frustration
- Langue qui sort = extrême inconfort
- Bâillements = relâchement/inconfort/détente

5. L'encolure :

- Haute/rigide = alerte/stress/attentif
- Basse/relâchée = détente/confiance/résigné
- Balancements latéraux = frustration/tic

6. Le garrot :

- Tremblements localisés = tension/stress/douleur musculaire
- Contractions = préparation fuite/défense

7. Le dos :

- Creusé = douleur/défense
- Rond/souple = confort
- Figé = blocage émotionnel/physique

PARTIE 2 : LA MÉTHODE DU CHEVAL-MIROIR

ÉTAPE 2 : LE PROTOCOLE D'OBSERVATION

Ton cheval te parle en permanence. *Es-tu à l'écoute ?*

LES 10 SIGNAUX SUTBLS (avant l'explosion)

Apprends à les voir AVANT que ça dégénère :

8. La queue :

- Fouaillement = agacement/mouches OU stress
- Plaquée = peur
- Haute/portée = alerte/excitation/douleur
- Relâchée = détente

9. Les membres :

- Pied qui tape = impatience/douleur/ennui/mouches/jeu
- Déplacements constants = stress/inconfort
- Membre postérieur au repos = détente OU douleur dos

10. La posture globale :

- Poids en avant = prêt à fuir
- Poids en arrière = hésitation/peur
- Poids équilibré = confiance

TU VEUX EN APPRENDRE PLUS SUR LES CHEVAUX ? PRENDRE CONFIANCE POUR DEVENIR UNE SUPER PROPRIETAIRE ?

Quand je le suis devenue, je n'avais pas toutes ces connaissances, et si j'avais eu un **guide complet** AVANT de me lancer, je me serais sentie tellement plus soutenue et confiante !



BONNE NOUVELLE : Je l'ai créé **pour toi !**

Un guide complet pour **t'accompagner pas à pas** dans ton projet achat cheval, *clarifier tes questionnements*, et t'armer de toutes les clés – sans pression.

L'objectif : **Poser un regard lucide sur ton projet**, identifier ce que tu maîtrises déjà, ce qui peut te mettre en difficulté, et ce qui mérite d'être ajusté pour construire une *relation saine et durable avec ton cheval*.



"Passer de Cavalière à Propriétaire"



DÉCOUVRE LE ICI



163 pages | Budget | Santé | Mindset | Medical Training | Travail à pied

+ 15 fiches pathologies détaillées + Méditation audio offerte

son prix : **47€**

Elles l'ont lu, elles l'ont adoré !

Hello, je viens te faire un retour sur ton ebook que je viens de dévorer! J'ai juste laissé les fiches bonus de la fin pour plus tard.

C'est très bien écrit, ça se lit tout seul j'ai pas vu le temps passer!

Et pour parler des infos dedans, personnellement ça 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

J'ai fini de lire le pack d'ebooks de Nos Poilus et nous, ils sont vraiment les plus complets que j'ai pu lire jusqu'à maintenant 😍

Le point sur les différents problèmes de santé était important pour ma propre culture. ❤️

En plus de ça, l'esthétisme artistique est vraiment appréciable. Les futures propriétaires seront vraiment aidées à se lancer !



Votre message...



TELECHARGER LE GUIDE





QUI SUIS-JE?

Moi c'est Julia, 38 ans, propriétaire depuis 2019.

Activiste du bien-être équin. J'accompagne les cavalières et futures propriétaires à devenir **confiantes et autonomes** dans la **gestion de leur cheval** — avec une *approche centrée sur le cheval*, sa nature, et **la relation** avant tout.

Aujourd'hui, **je partage tout ce que j'ai appris** pour que toi aussi, tu vives ton rêve sans passer par ces galères.

Parce que tu MÉRITES d'être une propriétaire confiante et sereine..
Et ton cheval mérite une humaine qui sait ce qu'elle fait.

SUIS-MOI:

Instagram: @nospoilusetnous

TikTok: @nospoilusetnous

Facebook: nospoilusetnous

Email: contact@nospoilusetnous.fr

NOS POILUS ET NOUS

Bien-être & compréhension de ton animal

