

Garder son Equi-Libre dans notre monde actuel

Guide à destination des personnes engagées
pour **des futurs vivants, libres & justes**

inspiré de la **sagesse des chevaux**
qui te transmet

7 *PISTES*
pour faire face
tout en gardant
le cap !



©Eloïse GANIER - Equicoach féministe

Bonjour !

Merci d'être là !



Je m'appelle **Eloïse Ganier**
et je suis **Equicoach féministe** !

J'exerce ce métier innovant d'accompagnement humain facilité par l'expérience de la relation avec le cheval.

J'accompagne les personnes engagées pour un monde plus juste à se reconnecter à la Sécurité Intérieure même quand TOUT leur semble chaotique !

Dans mon histoire personnelle, professionnelle et militante, les violences rencontrées m'ont dérobé mon sentiment de sécurité, de confiance, de paix, de joie et même ... d'espoir.

Dans mon parcours pour me rétablir et rester engagée pour le changement de paradigme dont le monde a besoin, j'ai expérimenté les thérapies brèves, l'approche d'évolution humaine du *Leadership Ethique* et l'accompagnement facilité par les chevaux de *Medicine Horse Way*.

Petit à petit, grâce à ces accompagnements, j'ai retrouvé mon pouvoir d'agir sur ma vie et sur le monde. J'ai appris à **garder l'équilibre face à mon chaos intérieur et à celui qui m'entoure**. Bien sûr, comme toi, je suis toujours en chemin. Maintenant, j'ai profondément expérimenté combien nous sommes capables individuellement & collectivement d'évoluer **pour repositionner ce qui ne nous convient plus et réaliser les premiers rêves qui concrétisent le monde d'après**.

Alors dans ce guide, j'ai envie de te transmettre quelques pistes qui ont changées mes habitudes, mes perceptions, mes croyances et qui m'aident à envisager **chaque jour des futurs vivants, libres et justes pour toustes**.

Bienvenue !

Vous, les citoyen.ne.s engagé.e.s, les bénévoles, les travailleur.euses des professions essentielles, des associations, de l'ESS, les militant.e.s, les activistes et tous les autres que je ne cite pas : **je vous vois.**

Vous, les personnes qui vivent dans leurs chairs les répercussions des systèmes d'oppression et des violences systémiques : **je vous crois.**

Je sais à quel point, **parfois, il nous est difficile de rester debout face à un certain chaos.** Maintenant, mes formations en accompagnement humain m'ont conduites à ancrer profondément que **le potentiel de l'être humain pour faire advenir un changement de paradigme global est infini.**

Ce guide est conçu pour t'apporter des pistes pour conserver ton équilibre de personne engagée pour un monde meilleur ! Je te propose **un nouveau regard issu d'une approche unique entre mon expertise d'accompagnement et la sagesse des troupes de chevaux.**

Rassure toi, tu n'as pas besoin de connaître les chevaux pour accéder à leurs enseignements et les miens ! Tu peux simplement te laisser porter par la métaphore de leur fonctionnement en troupeau et la puissance de leur présence si tu viens les rencontrer.

Toutes ces pistes demandent souvent un temps d'intégration. Moi même, j'ai parfois eu besoin de les entendre ou de les expérimenter plusieurs fois avant de les intégrer pleinement. Et bien sûr, parfois, c'était encore difficile pour moi. Maintenant, malgré l'adversité grandissante à laquelle nous faisons face, je sens que mon équilibre est de plus en plus résilient. C'est cela que j'espère te permettre d'explorer grâce à ce guide ! Bonne lecture !

Consignes



Je t'invite à découvrir ce guide dans un moment où tu te sens au calme, sans sollicitations autour de toi, avec au moins 10 à 20 minutes devant toi pour vraiment intégrer ce qu'il propose.

Il ne s'agit pas de t'ajouter des choses à faire, mais plutôt d'ouvrir la voie à de nouvelles perspectives.

Pour cela, je te propose d'**expérimenter des consignes très utiles pour moi lorsque je découvre une nouvelle approche** qui pourrait comporter des éléments propices à m'agacer, me refermer ou me décourager.

Pour éviter que ces mécanismes intérieurs t'empêchent d'accéder à ce que je te propose de découvrir (dont, bien sûr, tu décideras après ce que tu gardes ou ce que tu laisses !), voici ce que je t'invite à essayer d'incarner :

- t'ouvrir à la nouveauté et la curiosité
- suspendre ton jugement s'il se présente
- poser un regard bienveillant sur là où tu en es aujourd'hui
- envisager l'hypothèse que peut être, c'est possible que certains états changent à l'intérieur et l'extérieur de toi
- choisir de voir ton potentiel, celui des autres (voire de toute l'humanité ;)

Te sens tu prêt.e pour découvrir **les 7 pistes** de ce guide ?

Je te laisse donc plonger dans mes enseignements et ceux des chevaux !

Ce que les chevaux nous disent de l'état du monde

Toi qui vibres avec les souffrances du monde
Toi dont les blessures intérieures font écho à celles du vivant
Toi qui ressens si vivement l'ampleur des défis qui nous attendent

Tu n'es pas seul.e avec toutes ces émotions. La peur, la tristesse, la colère, l'impuissance ... si tu les ressens si fort, alors j'ai une bonne nouvelle pour toi :

C'est parce que **tu es connecté.e : A ton coeur. Au lien. Au collectif.**

Comme les chevaux !

Et sincèrement, j'accueille combien c'est une merveilleuse nouvelle pour le monde, celui dans lequel nous vivons dès maintenant et celui qui restera peut être après tout ça. N'est ce pas pour l'avenir du monde que nous œuvrons ? Pour augmenter les chances que, parmi celles & ceux qui seront encore là, le plus grand nombre descende de celles & ceux qui auront retrouvé la fluidité entre leur tête, leur cœur, leur corps et leur intuition. **Pour une prochaine humanité capable de ressentir ce dont, au fond, il est vraiment question.**

Toi aussi peut être que c'est à cette humanité là que tu veux contribuer. Pourtant, parfois c'est trop dur. Tu te sens trop seul.e, trop insignifiant.e, trop épuisé.e, trop effrayé.e, trop en colère, trop triste. Et en effet, il y a de quoi.

Je ne suis pas là pour te dire que « ça va bien se passer ». **Je suis là pour te transmettre une nouvelle perspective issue de la sagesse de Grands Herbivores Puissants** que sont ceux qui m'ont tant apporté dans ma vie :

J'ai nommé : les Chevaux !



Pendant des milliers d'années, ils ont vécu dans les grandes plaines partout autour du globe **à la merci de beaucoup de dangers** ; les grands prédateurs carnivores, les sécheresses, les tempêtes de neige, les incendies, les inondations, les maladies et les accidents ; sans aucun endroit de repli où se cacher.

Comme nous, à l'ère de la surinformation du désastre en cours, ils étaient entourés de menaces.



Pourtant, pour survivre, un cheval ne peut pas se permettre de rester en hypervigilance constamment. Sinon son énergie se vide, il ne mange plus, ne dort plus, ses forces le quitte. Et la prochaine fois qu'un danger le menace, il sera trop épuisé pour agir.

Les chevaux ne sont pas des petits lapins prêts à se cacher dans leur terrier au moindre bruit (no offense pour les lapins, c'est très mignon).

Ils sont programmés pour réussir à garder un équilibre sécuritaire MÊME quand leur monde semble rempli de menaces.

Comme les chevaux, tu peux réussir à prendre soin de ton équilibre dans un monde qui nous semble chaotique.

J'espère profondément que ce guide te permettra de trouver quelques pistes en ce sens !

Eloïse

1

Connaître ton rôle de Sentinelle

Dans la dynamique collective des chevaux, plusieurs rôles sociaux sont endossés par ses membres selon le contexte. **Celui qui tient le rôle de Sentinelle devient gardien du bien être du troupeau.** Il analyse l'environnement pour que les autres puissent manger, se reposer, interagir en toute sécurité. Il observe l'équilibre des interactions entre congénères. Il prend de la hauteur sur une colline pour voir les menaces et les opportunités avec une perspective plus large. Il avertit le groupe en cas de dangers à l'horizon. **Et lorsque c'est à son tour de manger, se reposer, se détendre, relationner ... il passe pleinement le relais.**

D'après le travail de Linda Kohanov,
pionnière mondiale de l'équicoaching, dans son livre

*“Pour un leadership socialement intelligent :
les 5 rôles d'un Maître Berger”*,

nous pouvons transposer
ce rôle de Sentinelle
au sens humain.

Cette transposition peut être
très apprenante pour nous
qui nous sentons si
concerné.e.s par les enjeux
du monde et essayons d'agir.



1

Connaître ton rôle de Sentinelle

Après tout, toi aussi, tu **observes la dynamique sociale** au sein de notre groupe ainsi que la façon dont notre société interagit avec son environnement.

Tu **encourages la prise de conscience** factuelle et efficace de l'état du monde dans le moment présent.

Tu **interpelles les Leaders** lorsque notre société perd de vue sa mission ou a besoin de protection.

Tu **déectes la fumée** avant que les autres ne voient le feu.

Tu **lances l'alerte**.

Pourtant, tu te sens parfois traversé.e par les défis de ce rôle. Devant tous ces constats, tu te sens parfois coupé.e du coeur, cynique, distant. L'idée te vient de favoriser les besoins du groupe à n'importe quel prix, au détriment des réalités individuelles. Tu souffres de l'attitude des détenteurs du pouvoir qui préfèrent "tirer sur le messenger" que d'écouter tes avertissements. Tu restes en hypervigilance quand ton attention se focalise sur les problèmes sans pouvoir agir pour les solutions.





Connaître ton rôle de Sentinelle

Pour garder l'équilibre dans ton engagement, inspire toi des chevaux :

Lorsque tu endosses ton rôle de Sentinelle

→ **assume le entièrement !**

Et quand vient le moment pour toi de profiter de la vie, de manger, de te reposer, de relationner

→ **passe pleinement le relais !**

Note ici la prochaine situation où tu endosseras pleinement ton rôle de Sentinelle :

Note ici quelques idées de moments ressources que tu t'octroieras après avoir passé le relais :

2

Sentir que tu es déjà informé.e

Dans notre ère de *surinformation du désastre*, les mauvaises nouvelles sont partout. Or, **notre système nerveux de mammifère (comme celui des chevaux) n'est pas calibré pour être exposé de manière aussi constante à des déclencheurs de stress.**



Pour traverser les éventuelles menaces extérieures, les chevaux n'ont pas besoin d'utiliser du temps et de l'énergie pour lire sur leur fil d'actualité que :

“Un puma rode sûrement dans la forêt”

“Cet hiver, une tempête de neige s'abattra sur la plaine”

“Ce vieux cheval ne survivra pas à la prochaine sécheresse”

Par leur expérience de grands herbivores en milieu ouvert et leur fine connexion à leur environnement, tout ça, ils le savent déjà.

Et toi aussi.

2

Sentir que tu es déjà informé.e

Alors bien sûr, je te recommande de limiter ton temps devant les journaux TV, de mettre un minuteur d'application pour tes Réseaux Sociaux, de déterminer tes créneaux et tes sources de consommation d'actualités. Et tu vas peut être me dire "Oui Eloïse, je SAIS tout ça, merci".

D'accord, mais que SENS-tu ? Vraiment, au fond de toi ? Lorsque tu hésites à limiter ton exposition aux informations anxiogènes de peur de "passer à côté" ou à fermer ton téléphone pour le weekend de crainte de "rater une info", **tu peux essayer de RESSENTIR à l'intérieur de toi, que, quoi qu'il arrive, tu es DEJA informé.e.**



Parce que tu es une personne engagée, tu es réellement connectée au cœur : le tien, celui de l'humanité et celui du vivant.

Ta sagesse intérieure n'a pas besoin de détails sordides, de débats incessants ou d'images violentes pour connaître profondément l'ampleur du chaos.

A tout moment, si c'est opportun et que tu le décides, tu peux plonger à l'intérieur de toi pour RESSENTIR l'état du monde. C'est l'information nécessaire et suffisante dont tu as besoin pour agir.

3

Visualiser ta Bulle de Sécurité

L'institut américain *Heart Math* explique que, dans l'état actuel des connaissances, **les organes du corps des mammifères émettent des champs électromagnétiques dont le profil d'ondes change selon les émotions ressenties** (1). En particulier, le cœur est un organe émetteur particulièrement puissant. En physique ondulatoire, certaines ondes peuvent être synchronisées par d'autres selon le contexte. L'analyse du rythme cardiaque et de l'électrocardiogramme a démontré que **l'état intérieur de l'humain peut influencer celui du cheval et inversement** 2) par le processus de co-régulation (3).

(1) <https://www.heartmath.org/research/science-of-the-heart/energetic-communication/>

(2) <https://www.heartmath.org/resources/videos/symbiotic-relationship-between-horses-and-humans/>

(3)

https://www.preprints.org/frontend/manuscript/a9f2511e1af054e2012644830652d2ce/download_pub



Or nous savons également aujourd'hui que **la visualisation** (c'est à dire la capacité à influencer nos ressentis, nos émotions, nos actions et désormais, nos ondes électromagnétiques par des pensées choisies) **est un outil transformateur de notre état intérieur.**

C'est cet outil que je te propose d'expérimenter pour quelques minutes lorsque tu fais face à une situation challengeante ou que tu vacilles face aux nouvelles du monde.

3

Visualiser ta Bulle de Sécurité

Tu peux t'enregistrer en lisant à voix haute et le réécouter ensuite avec tes écouteurs au calme !

- **Ferme les yeux** ou abaisse le regard vers le sol
- **Expire ... Inspire en envoyant l'air à 360°** à l'avant dans ton abdomen, à l'arrière et sur les côtés de ta cage thoracique, comme si ton diaphragme était une méduse qui ondule puis **expire** à nouveau
- **Sens tes pieds s'ancrer** au sol, comme si des racines poussaient jusqu'au centre de la Terre.
- Puis **imagine une Bulle de Lumière** naître au centre ton cœur
- Regarde la grandir à chaque respiration
- Sens qu'elle t'entoure complètement
- Accueille ce **sentiment de protection, d'équilibre et de bien être** qu'elle t'apporte
- A l'intérieur de ta Bulle de Lumière, **tu es toujours en sécurité.**

Dormir debout

Comme nous, les chevaux doivent dormir allongés pour atteindre les phases du sommeil profond. Pourtant ils ne passent que quelques demi-heures par jour dans cette position car, risquant d'être parfois chassé par un prédateur, **la nature les a doté d'une compétence qu'on leur envie pour se reposer : dormir debout.** Cette position de repos intrigante est repérable par l'un de leurs membres postérieurs légèrement pliés pour déguerpir à tout moment si nécessaire, leur encolure basse, leurs oreilles tombantes, les leurs yeux mi-clos.

La symbolique est intéressante pour nous quant il s'agit de prendre soin de notre équilibre de vie dans nos engagements pour un monde plus juste :



Oui, nous pouvons dormir
ET rester debout
face aux enjeux du monde
en même temps.

4

Dormir debout

Ce n'est pas parce que nous nous reposons, nous prenons un temps de qualité avec nos ami.e.s ou notre famille, nous planifions une pause, un weekend, des vacances, que nous n'avançons pas.

Comme les chevaux, ensemble & puissants, nous avons besoin de nous reposer individuellement pour pouvoir nous mettre debout collectivement lorsqu'il y en a besoin.

En prenant soin de vous à l'intérieur d'un système productiviste, vous incarnez déjà le changement de paradigme dont notre monde a besoin.



Alors, comme les chevaux, s'il vous plait : prenez soin de vous, dormez debout !

5

Comprendre les facettes de la colère

N'en déplaise à Descartes et son animal-machine, nous disposons aujourd'hui d'un consensus scientifique quant à la capacité des animaux à ressentir des émotions et l'importance de l'intelligence émotionnelle dans leur (sur)vie.

Une émotion peut être définie comme une information pour action :

un zèbre dans la savane soudain chassé par une lionne ressentira les symptômes de la peur, comprendra qu'un danger le menace et prendra la fuite pour se mettre en sécurité. Il reviendra alors au calme pour brouter, se reposer, dormir, sans brûler de l'énergie inutilement en restant en hypervigilance quant à d'éventuels dangers futurs.



Lorsque l'émotion est ressentie dans sa forme d'origine, que le message de l'émotion est identifié et que les actions correspondantes sont menées, alors nous pouvons aussi "retourner brouter" comme le zèbre.



5

Comprendre les facettes de la colère

Si nous sommes sensibles à l'état du monde et aux conséquences des violences systémiques, nous pouvons ressentir de la colère.

Cette émotion essentielle nous permet de déployer notre énergie vitale pour protéger notre espace. Elle nous met en mouvement pour assurer notre sécurité, pour choisir ce qui entre et ce qui reste en dehors de notre espace, elle nous pousse à nous mettre debout pour ce qui est juste et à décider de notre chemin de vie

Maintenant, si nous souhaitons éviter qu'elle nous consume, qu'elle explose comme une cocotte minute ou qu'elle s'empile pour se transformer en rage, nous pouvons essayer d'apprendre à "retourner brouter". Cela ne veut pas dire "attendre sans rien faire" mais implique plutôt de **trouver comment agir pour revenir au calme.**

Pourtant, lorsqu'une entreprise pétrolière rase des villages entiers pour installer un pipeline, qu'une association de défense de l'environnement est criminalisée, qu'une loi réhabilite l'usage de produits toxiques ... **tu peux être en colère tout en te sentant impuissant.e face aux forces en présence.**



5

Comprendre les facettes de la colère

Or, chez les chevaux (et les zèbres ;P), la réponse aux menaces extérieures est très souvent dans le mouvement.

Je crois que l'on peut s'en inspirer pour garder à l'esprit que tout passage à l'action pourrait aider : signer une pétition, manifester, financer les luttes, devenir bénévole, donner de la visibilité au sujet, se reconverter, sensibiliser, construire des alternatives, prendre soin, faire un geste empathique ... il n'y a pas de "petite" action !

L'important est de s'assurer d'aller au bout d'un processus juste pour soi, si on souhaite retrouver son pouvoir d'agir tout en conservant notre calme

comme un cheval qui broute !



6

Choisir des croyances ressources

Si tu es familier.e de l'accompagnement à l'évolution comme la thérapie, le coaching, le développement personnel ou toute autre approche transformatrice, peut être as-tu déjà entendu parler des croyances. **Un système de croyances est un ensemble de convictions ou d'idées que l'on considère vraies et qui façonnent notre représentation de nous même, des autres, du monde et de l'avenir.** Ces croyances sont influencées par notre vécu, notre contexte socio-culturel, nos relations, nos sociétés... et renforcent nos comportements qui, à leur tour, renforcent nos croyances qui renforcent nos comportements etc. Seule l'expérience, choisie ou non, a le pouvoir de transformer nos systèmes de croyance au fil du temps.

Voici mon exemple : Lorsque j'ai traversé vivement et profondément le désespoir et l'impuissance face à l'état du monde, j'avais l'impression que tout était foutu, que les forces en présence étaient de toutes façons trop puissantes pour qu'on puisse y arriver. **Je me suis demandée à quoi ça servait de continuer, de se lever le matin, de réaliser nos projets, de s'engager. Mais j'avais envie de vivre.** Il me fallait donc trouver une solution pour mettre un pied devant l'autre sans dépendre de phrases trop fragiles pour moi comme "Tout ne va peut être pas s'effondrer" ou "On va finir par s'adapter".

Un jour, j'ai lu un article qui relatait la découverte de bactéries qui vivent dans la lave des volcans. Il m'a semblé absolument impressionnant que la vie puisse exister dans un environnement aussi contraignant. Expérimenter cette lecture m'a aidé à forger une croyance soutenante à laquelle je pense souvent face au chaos du monde : **J'ai décidé de croire que "Même dans un environnement difficile, la Vie l'emporte toujours".**

6

Choisir des croyances ressources

Alors oui, ça ne me dit pas si la forme du Vivant que nous connaissons restera la même. Maintenant, lorsque je me connecte à cette croyance, je suis capable de **ressentir de l'espoir quand je pense à cette Energie Vitale qui nous relie** et favorise l'engagement chez de + en + d'humains autour du globe pour changer de paradigme. J'arrive même à ressentir de la joie quand je vois les défenseurs du système capitaliste redoubler d'effort pour lui maintenir la tête hors de l'eau dans un monde aux ressources finies alors que tout est déjà terminé pour lui.

Cette croyance est l'une de celle qui me portent pour **contribuer à clôturer le monde d'avant, à accompagner la traversée du monde présent et à poser les premières pierres du monde d'après.**

Toi aussi, identifies 3 croyances qui t'aident à accéder à cet état (car ce monde là a besoin de toi !)

7

Fonctionner en Herbivore Puissant

Ensemble et puissants, les chevaux sont une source d'inspiration de force collective & de communauté authentique. Grands herbivores en milieu ouvert, ils restent en groupe pour faire face aux menaces ou aux curiosités de l'environnement en faisant abstraction des différences personnelles.

L'être humain étant omnivore, il porte en lui les programmes carnivores ET herbivores. Jusqu'à présent, **notre société a davantage facilité l'expression de nos caractéristiques carnivores** sans que ce soit toujours justifié : favoriser la compétition, privilégier le territoire à la relation, cacher les signes de vulnérabilité, faire régner la loi du plus fort, éliminer les faibles... Mais l'être humain est aussi capable de modifier ses comportements lorsqu'ils ne lui conviennent plus. **Comme les chevaux, nous pouvons décider de fonctionner depuis nos programmes herbivores**, même quand le monde semble rempli de menace : préférer l'entraide, construire une sécurité collective, offrir un appui aux individus vulnérables, valoriser la coopération, arrêter de se battre si l'adversaire recule...



7

Fonctionner en Herbivore Puissant

Personnellement, il me semble difficile de faire jaillir un monde plus libre et plus juste en fonctionnant depuis les mêmes programmes qui construisent des systèmes oppressifs et perpétuent les violences systémiques. Et cela ne veut pas dire qu'il n'est pas nécessaire de dire STOP et de se défendre. Certes, les chevaux sont parfois des proies, mais la plupart du temps, ce sont de Grands Herbivores Puissants parfaitement équipés pour faire face. Les documentaires animaliers regorgent d'exemples de zèbres, de gnous ou même d'éléphants prenant la défense des leurs en cas d'attaque. **Ils garantissent leur sécurité en formant un collectif uni.**

Se connecter au Grand Herbivore Puissant en soi permet de se rester debout face au chaos de ce monde sans trahir les valeurs de celui que l'on veut voir advenir. Si nous apprenons à fonctionner depuis nos programmes herbivores, nous pourrions consolider un groupe entier capable d'inverser la tendance. Et au mieux, nous vivrions des relations plus authentiques & respectueuses, et c'est déjà pas mal !

Identifie ici 1 mécanisme carnivore que tu souhaiterais parfois lâcher et 1 mécanisme herbivore que tu aimerais incarner plus souvent :

Merci pour ta lecture de ce guide & ton accueil de son contenu !

J'espère vraiment qu'au moins l'une de ces pistes aura fait écho en toi pour **t'aider à garder l'équilibre dans notre monde actuel !**

Si tu ressens l'élan pour **vivre une expérience transformatrice soutenue par les chevaux & mon expertise :**

Réserve ta place au prochain stage d'équicoaching en Haute-Vienne :

Se (re)Connecter à la Sécurité



Tu peux aussi choisir le créneau qui te convient dans mon **Calendy** pour bénéficier de ton appel d'orientation gratuit afin de savoir comment je peux t'accompagner au mieux !

www.equicoaching-feministe.fr

Au plaisir de te rencontrer
auprès des chevaux !



©Eloïse GANIER - Equicoach féministe