

Habiter son corps après les violences



Mes **3 enseignements** inspirés des chevaux
à destination des survivantes de VSS
pour **une douce reconnexion à soi**

©Eloïse GANIER - Equicoach féministe



Avant de commencer

Ce guide est pour toi **si tu as vécu des violences sexistes, sexuelles ou conjugales** dans l'enfance ou au cours de ta vie d'adulte et si tu sens que **quelque chose dans ton corps, tes émotions, tes relations n'est pas encore apaisé**, malgré tout ce que tu as déjà essayé.

Si tu as conscience que certaines difficultés que tu rencontres aujourd'hui sont peut être liées à ton vécu, alors tu trouveras dans ce guide **3 pistes pour faire un pas de plus sur ton chemin de libération.**

Ce guide n'a aucune attente envers toi, tu peux juste le parcourir, faire résonner ce qui fait sens et laisser le reste. Si tu te sens submergée, mets-le de côté.

Dans la lecture de ces lignes, sache que tu n'es pas seule, je reste avec toi. Je te souhaite une bonne lecture.



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

*Approche ©MedicineHorseWay

J'accompagne les survivantes de VSS à **se libérer de l'insécurité** pour **retrouver de l'apaisement** grâce à la magie de la relation au cheval.

Mon approche se veut douce, respectueuse de ton système nerveux & de ton rythme, consciente des systèmes d'oppression et bien ancrée dans le vivant.



Pourquoi as-tu encore l'impression d'être bloquée, malgré toutes tes avancées ?

Comme beaucoup de survivantes engagées sur leur chemin de libération, tu as probablement essayé de multiples approches pour t'aider. Et grâce à elles, tu as déjà tellement avancé !

Bravo pour ton engagement, je sais qu'il en faut pour ne pas abandonner.

Aujourd'hui, tu as sans doute compris beaucoup de choses sur ton histoire et ton fonctionnement.

Et pourtant, quelque chose bloque encore.

Pas dans ta tête, mais **dans ton corps**.

Parfois, l'empreinte des violences laisse le corps en mode survie parce que rien ni personne n'a pu lui montrer que le danger était passé. Alors ton corps s'affole sans raison, ton cerveau s'agite, tes émotions te submergent, tes relations se compliquent... Ce n'est pas un dysfonctionnement. Ce n'est pas que tu n'as pas assez "travaillé sur toi". Ce n'est pas non plus que toutes ces heures de thérapie n'ont servi à rien. C'est qu'il **est probablement temps de montrer à ton corps que tu peux l'habiter en sécurité**.

C'est exactement à ça que les chevaux ouvrent la voie : **un apprentissage par l'expérience sensorielle et relationnelle pour réaligner ton cerveau, ton corps, ton cœur et ton intuition** pour être dans ton corps, ici, chez toi.



ENSEIGNEMENT ①

Le cheval fait 100% confiance aux signaux de son corps

Le corps des chevaux fonctionne comme **une caisse de résonance**. Ils captent les signaux qui ne se voient pas et ne s'entendent pas à l'intérieur d'eux, dans l'environnement et en relation. Par exemple, un équidé peut percevoir la tension artérielle d'un carnivore jusqu'à 30m autour de lui !

Cette compétence du système nerveux autonome des mammifères sociaux (comme les chevaux ET les humains 😊) s'appelle la **neuroception**. Elle détermine si les situations ou les personnes sont sûres, menaçantes ou dangereuses pour la vie à chaque millisecondes.

Pour que tu comprennes bien,
je te donne un exemple :

Les herbivores dans la savane cohabitent depuis des siècles avec les carnivores. Si un zèbre broute à proximité d'une lionne, il a besoin de savoir, pour des raisons de survie, si elle se prépare à la chasse ou si elle ne fait que passer dans le voisinage.

Il fait donc **100% confiance dans les capacités de son corps à lui transmettre les informations** perçus de l'extérieur si un danger le menace.



ENSEIGNEMENT ① Le cheval fait 100% confiance aux signaux de son corps

Ce que ça nous apprend

Beaucoup de survivantes de VSS ont des difficultés à **faire confiance aux signaux de leur corps** pour au moins deux raisons :

- 1) Elles ne sentent pas ces signaux puisque les violences les ont été déconnectées de leur corps.
- 2) Si elles les ressentent, ces signaux leur apparaissent comme inconfortables, incohérents voire inquiétants.

Pourtant, être en mesure de **recevoir les informations transmises par le corps est une compétence innée très précieuse que tu as toujours au fond de toi !**

Pour te reconnecter à cette compétence, tu peux déjà essayer de *sentir* les réponses à ces questions :



- *A l'intérieur de toi* : est ce que j'ai faim ? soif ? envie de dormir ?
- *A l'extérieur de toi* : est ce qu'il y a du bruit ? de l'agitation ou du calme ? de belles choses à regarder ?
- *En lien* : est ce que le visage de cette personne est serein ? inquiet ? agacé ?

ENSEIGNEMENT ① Le cheval fait 100% confiance aux signaux de son corps



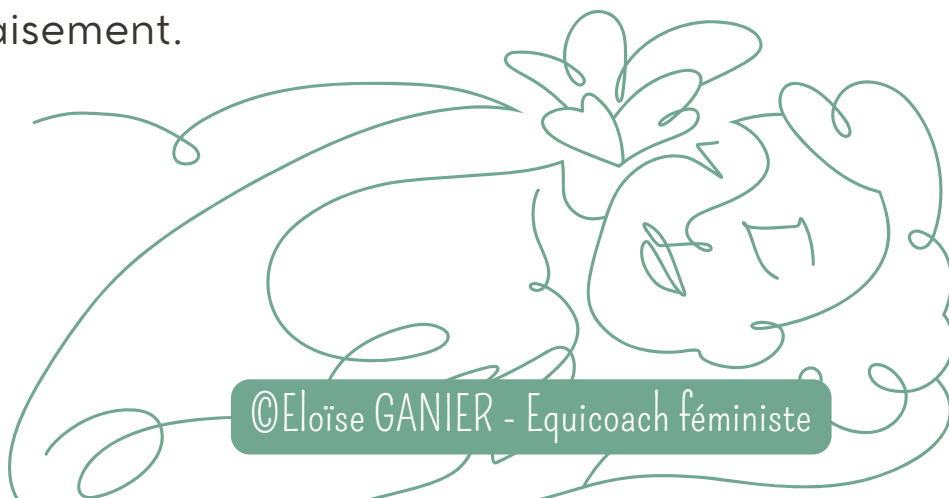
Un nouveau repère :

Lorsque ton corps te transmet des sensations associées à l'insécurité, ton cerveau pourra lui apporter son aide pour t'aider à discerner :

=> Si ce n'est pas trop submergeant, pose toi la question :
“est ce que c'est vraiment vrai qu'un danger me menace ici et maintenant ?”

- Si tu essayes de traverser une route remplie de voitures qui circulent à vive allure → c'est vrai !
- Si tu lis ton livre tranquillement dans ton canapé et que ça te saisi → c'est que ton corps ne te parle probablement pas de ce qui se déroule ici & maintenant.

Cet instant de recul, dans lequel tu vas demander à ton cerveau de l'aide pour **rester présente dans tes sensations actuelles sans paniquer**, devrait t'aider à retrouver un peu d'apaisement.



EXERCICE

Identifie quelques situations où tu as perçu des informations sans les voir ni les entendre.

Exemples : Tu as rejointes tes collègues au milieu d'une réunion et "ça avait l'air tendu" ; tu as rencontré ce groupe où tu t'es dit "je sens un bon feeling avec cette personne" ; tu es rentrée chez toi mais "quelque chose cloche" chez ton colocataire ; tu as senti que ton amie te cachait une surprise pour ton anniversaire ...

Toutes ces situations sont des indices du fonctionnement de ta caisse de résonance !
Dans combien de cas avait-elle raison ?

ENSEIGNEMENT ②

Le cheval pose ses limites sans couper le lien

Grands herbivores sociaux, les chevaux sont experts pour **protéger leur espace sans couper le lien**. Sans s'entendre forcément bien avec tous les membres du groupe, ils savent parfaitement **poser des limites sans risquer la relation**, car ils ont besoin du troupeau pour assurer leur sécurité.

Progressivement, ils préviennent subtilement de leur besoin (bouger un peu l'oreille) jusqu'à agir très clairement (envoyer les dents) pour préserver leur espace. **Ce crescendo permet de rester toujours ajusté au comportement de l'autre sans couper le lien** mais en lui montrant, aussi petit que possible ET aussi grand que nécessaire, que pour rester en relation mutuellement respectueuse, nous demandons à ce qu'il respecte notre espace.



ENSEIGNEMENT ② Le cheval pose ses limites sans couper le lien

Ce que ça nous apprend

Poser ses limites implique d'être en capacité de les ressentir, c'est à dire à savoir **où je fini et où l'autre commence**.

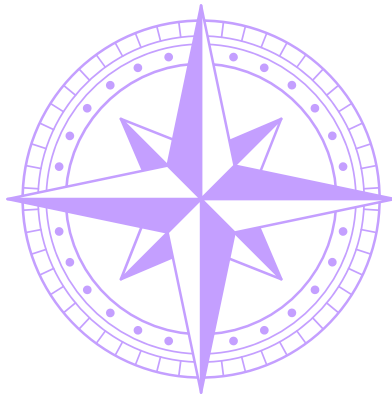
Les VSS ne font pas que franchir les limites personnelles, elles imprègnent dans nos fonctionnements qu'il est possible de les ignorer, qu'il est inutile d'en avoir, dangereux de les poser ou qu'elles seront niées.

Retrouver des capacités à poser ses limites permet à beaucoup d'entre nous de **reprendre ce pouvoir qui nous a été dérobé**.



Lorsque nos limites ont été franchies, il n'est pas rare de passer par les étapes ci-après quand nous commençons à **retrouver de la capacité à poser nos limites**.

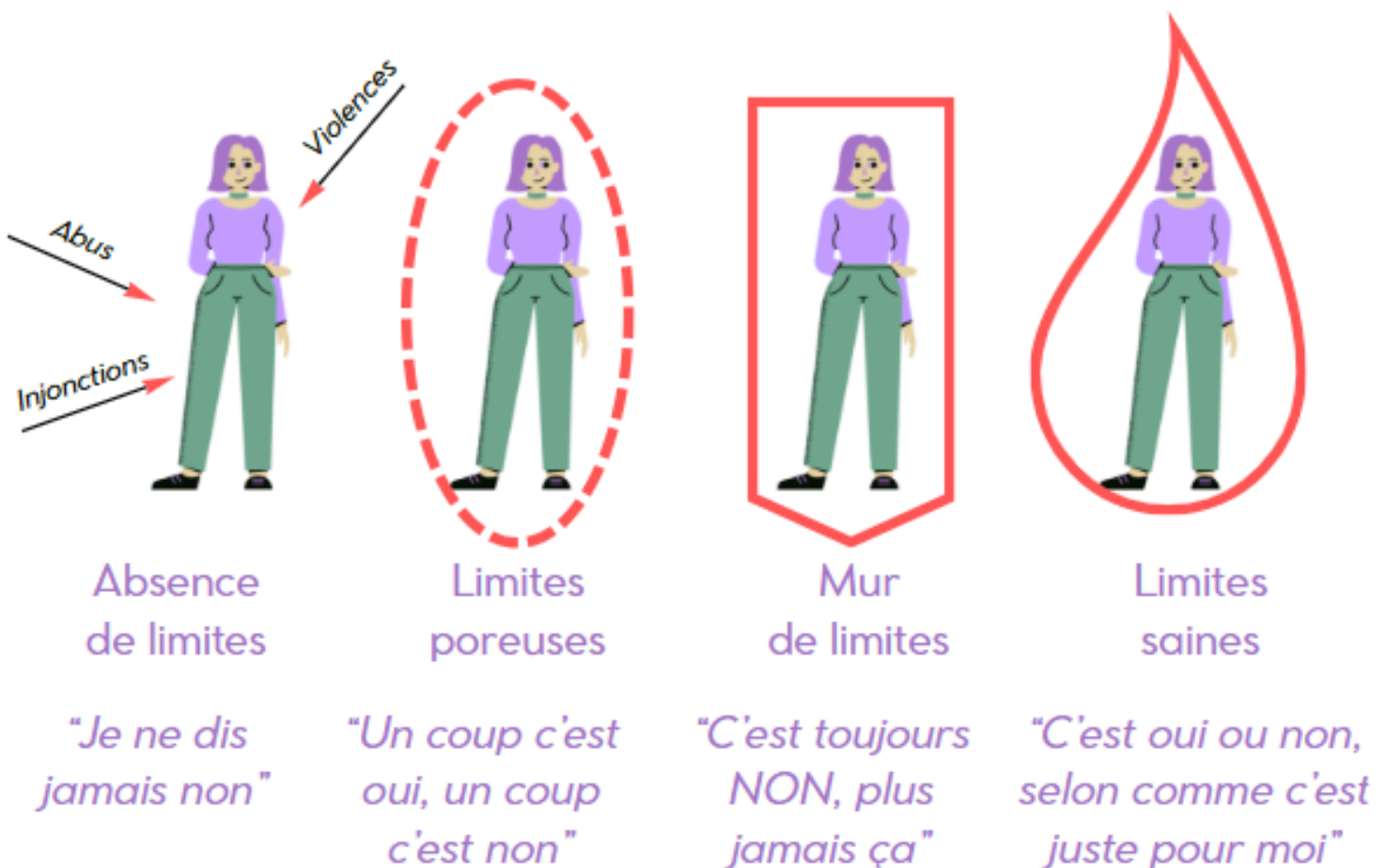
ENSEIGNEMENT ② Le cheval pose ses limites sans couper le lien



Un nouveau repère :

Apprendre à poser ses limites n'est pas un chemin linéaire.

Elles se reconstruisent progressivement, souvent selon ces étapes ci-dessous, grâce à de multiples expériences sécurisantes où nous ne serons pas jugés, comme en relation avec un cheval.



EXERCICE

Identifie quelques domaines de ta vie où tu retrouves ta capacité à poser tes limites (même juste un peu, cherches bien, il y en a au moins un !)

Exemples : A la maison, tu as posé ton téléphone pour boire ton thé tranquillement ; Au travail, tu n'as pas rogné sur ta pause dej pour répondre à ce mail ; En weekend, tu n'es pas allée à cette soirée pour privilégier ton repos...

Toutes ces situations sont des indices que tu peux déjà avoir confiance dans ta capacité à protéger ton espace !

ENSEIGNEMENT ③

Le cheval est connecté à ses messages émotionnels

Le **centre d'intelligence émotionnel** est un outil essentiel à la (sur)vie chez le cheval comme chez l'humain.

Notre zèbre dans la savane a besoin d'interpréter en quelques millièmes de seconde que les sensations de la peur sont en train de l'envahir parce qu'une lionne se prépare à l'attaque et qu'il faudrait fuir illico presto pour se mettre en sécurité !

Si le zèbre survit, c'est parce qu'il adopte le comportement adéquat en réponse au message de l'émotion de la peur : "il y a un danger qui me menace".

En réalité, **une émotion n'est rien d'autre qu'une information pour action.**

Au lieu de les subir ou de lutter contre, nous avons besoin d'apprendre à **identifier le message derrière l'émotion ressentie et appliquer l'action correspondante pour retrouver de l'apaisement.**



ENSEIGNEMENT ③ Le cheval est connecté à ses messages émotionnels



Ce que ça nous apprend

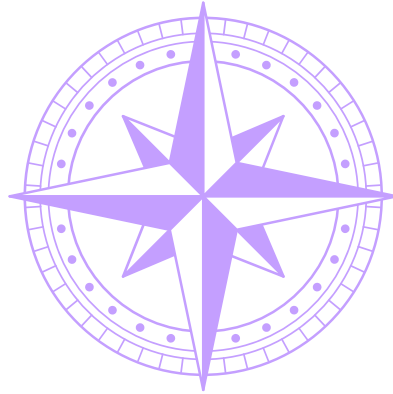
Lorsque les VSS dérèglent notre système nerveux, nos émotions peuvent *s'intensifier ou se transformer* : la peur devient de l'hypervigilance, la colère se transforme en rage...

Cette intensité n'indique pourtant pas de dysfonctionnement émotionnel qu'il faudrait "gérer".

Les émotions empilées depuis longtemps dont les messages n'ont pas été entendus continuent simplement à crier de plus en plus fort pour être écoutées.

Apprendre à écouter les messages portés par nos émotions est une première étape qui permet au cerveau d'aider le corps à traverser ces moments sans paniquer et retrouver progressivement de l'apaisement.

ENSEIGNEMENT ③ Le cheval est connecté à ses messages émotionnels



Un nouveau repère :

Lorsqu'une émotion te traversera, essaye d'abord de **la sentir un peu dans ton corps**, si ce n'est pas trop submergeant.

Ensuite, laisse ton cerveau aider ton corps à la vivre en te rappelant de son message :

- Pour la colère : *“une de mes limites a été dépassée, intentionnellement ou non”*
- Pour la peur : *“un danger menace mon intégrité”*

Identifier le message de son émotion, c'est déjà **établir une connexion avec ton centre d'intelligence émotionnel**.



EXERCICE

Rappelle toi d'une situation où tu as ressenti une émotion pas trop submergeante. Quelle information ou quel message essayait-elle de te transmettre ?

Exemples : si tu étais en colère, quelle limite a été dépassée ? si tu avais peur, quel était le danger menaçant ton intégrité ?

Cette situation t'indique que ton centre d'intelligence émotionnel attend simplement de communiquer avec toi !

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

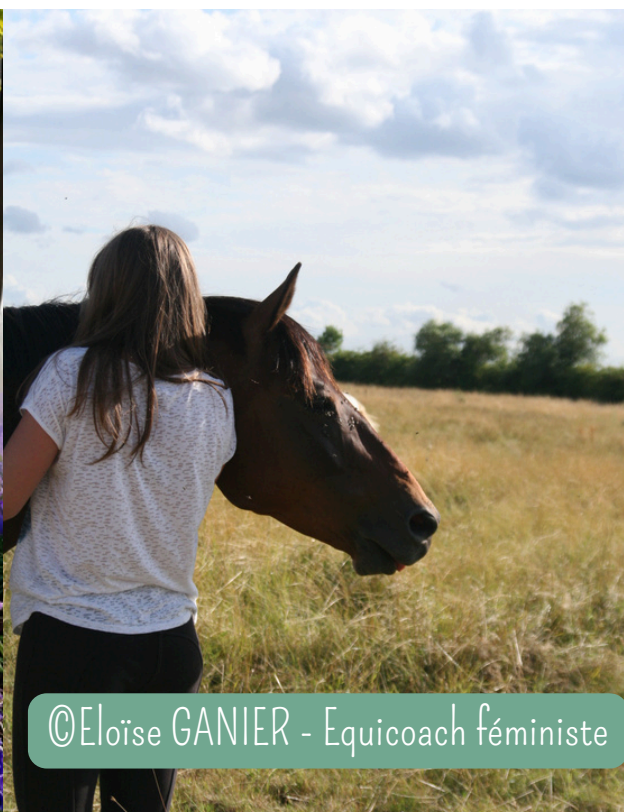
Lequel de ces enseignements a le plus résonné pour toi ?
Ecris moi à eloise.ganier@ecomail.fr, je serai ravie de te lire !

Et si tu ressens l'élan pour **vivre une expérience transformatrice soutenue par les chevaux & mon accompagnement**, réserve tes 15min d'appel gratuit dans mon agenda pour en parler ensemble.

Je t'écouterai et répondrai à toutes tes questions pour que tu sentes si c'est le bon moment pour toi de **faire un pas de plus sur ton chemin de libération**.

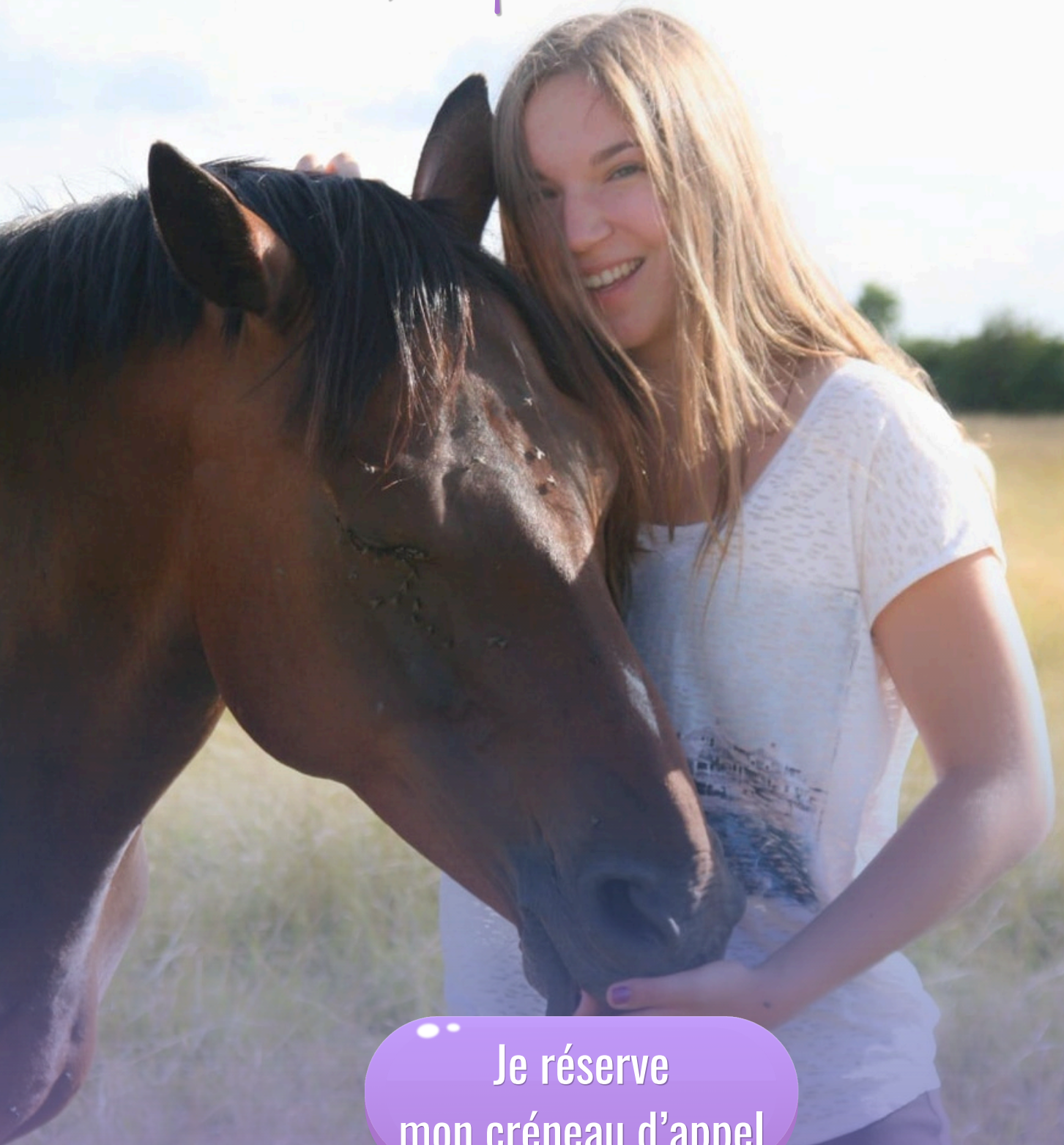


Je réserve
mon créneau d'appel



©Eloïse GANIER - Equicoach féministe

A bientôt, auprès des chevaux !



Je réserve
mon créneau d'appel

Site web : www.equicoaching-feministe.fr

Tous droits réservés - ©Eloïse GANIER - Equicoach féministe