



COMPRENDRE PLUTÔT QUE PUNIR

*Un éclairage clair et accessible sur les effets de la
réprimande dans la relation avec notre cheval*





Introduction

Lorsque l'on découvre l'équitation, on entre dans un monde fascinant, structuré par des codes précis : position des jambes, des mains, du regard, gestion de l'impulsion, transitions, direction...

Mais au fil des apprentissages techniques, un autre message s'installe : celui de devoir "corriger" le cheval, de lui montrer qui est le dominant, de se fâcher lorsqu'il "fait mal" ou "n'écoute pas".

Ces réactions deviennent alors automatiques, presque normales. Pourtant, une question essentielle est souvent oubliée :

👉 Pourquoi le cheval adopte-t-il ces comportements dits "indésirables" ?
Et surtout : la réprimande est-elle réellement une solution efficace ?

Ce e-book a pour but d'ouvrir une réflexion : sur ce que signifie vraiment punir, sur les effets que cela engendre, et sur les alternatives possibles pour construire une relation plus respectueuse, plus cohérente et plus durable avec son cheval.



Tout comportement est là dans une optique positive pour l'animal.

Sommaire

O1 Pourquoi ces réaction ?

O2 La recherche
d'Homéostasie

O3 Mon cheval peut il
le “faire exprès” ?

O4 L'éducation

O5 Les conséquences
de la punition

Avant de se quitter



01 POURQUOI CES RÉACTIONS ?

Avant tout, il est essentiel de comprendre qu'un comportement dit "indésirable" l'est uniquement du point de vue humain. Pour le cheval, ce comportement est simplement une réponse à un élément de son environnement.

En tant qu'animal proie, le cheval est biologiquement programmé pour réagir rapidement à tout stimulus. Sa survie en dépend. Nous reviendrons plus en détail sur ce point.

Mais alors, d'où peuvent venir ces comportements que nous jugeons gênants ?



Une incompréhension avec le cavalier

Lorsque le cheval ne comprend pas ce qu'on lui demande, nous avons tendance à renforcer nos aides (jambes, mains, voix...). Pourtant, il ne parvient toujours pas à trouver la réponse attendue. Plutôt que d'interrompre et réévaluer la situation, le cavalier peut insister, "forcer" le cheval à continuer.

La pression monte des deux côtés : frustration chez l'humain, tension chez le cheval... jusqu'au moment où ce dernier "explose". Il libère alors la pression accumulée par des réactions souvent spectaculaires : coups de cul, sauts de mouton, ruades...



Qu'est ce que l'on peut mettre en place dans ce cas ?

- 1 Si le cheval semble réellement ne pas comprendre et que la tension monte, stoppe tout.
- 2 Accordez-vous un instant pour observer, respirer et faites redescendre la pression.
- 3 Reformule ta demande dans le calme

La peur

On ne le répétera jamais assez (et tu le liras sans doute plusieurs fois dans cet eBook 😊), mais c'est une notion fondamentale : ***le cheval est une proie***. Il est donc naturellement *vigilant*, toujours à l'affût d'un potentiel danger. Un bruit soudain, une odeur inhabituelle, un objet inconnu ou une sensation étrange peuvent suffire à le plonger dans un état de panique en une fraction de seconde.

Le cheval est un animal d'émotions, réactif par nature, et son premier réflexe face à ce qu'il perçoit comme une menace est *la fuite*. Il ne fait pas semblant : il croit littéralement que sa vie est en danger.

Et si l'on empêche cette fuite – volontairement ou non – alors cette énergie bloquée peut se transformer en réactions parfois explosives, voire violentes.



Qu'est ce que l'on peut mettre en place dans ce cas ?

- 1 Prends un peu de distance pour que ton cheval puisse redescendre en pression sans se sentir acculé ou tenter de fuir violemment
- 2 Adopte une posture calme et rassurante : parle-lui doucement, respire profondément, le caresser si c'est possible.
- 3 Ton calme est contagieux. Dans ces moments de panique, ton cheval a besoin d'un repère stable. Sois ce pilier sur lequel il peut s'appuyer.

La frustration

Comme on l'a vu, les chevaux sont des animaux d'émotions et de mouvement. Lorsqu'on empêche l'expression naturelle d'un comportement, cela peut générer de la frustration, souvent à l'origine de ce que l'on qualifie — à tort — de "comportement indésirable". Prenons l'exemple classique : le cheval qui tape dans la porte de son box. Ce geste peut être l'expression d'un besoin fondamental : celui de bouger.

Enfermé, privé de cette liberté de mouvement, il va chercher un autre moyen de libérer sa tension. Ce comportement devient alors un exutoire à sa frustration.



Qu'est ce que l'on peut mettre en place dans ce cas ?

1 Assure-toi que les besoins fondamentaux de ton cheval sont respectés : mouvement, alimentation, interactions sociales, repos, etc.

2 Sois attentif à son état émotionnel et à la situation. Essaie de te mettre à sa place.

Par exemple :

- Rester immobile pendant le pansage peut être difficile pour certains chevaux. Pour les aider à patienter calmement, propose un filet à foin, une pierre à lécher, ou un jouet à mordiller.

L'environnement

Le cheval est un animal naturellement en état de vigilance constant. Il perçoit le monde de manière très différente de nous, aussi bien à travers ses cinq sens que par sa cognition — c'est-à-dire la façon dont il comprend et interprète son environnement.

Autrement dit, on ne peut pas attendre de lui qu'il "raisonne" ou "relativise" comme un humain. Ce qui nous semble anodin peut être perçu comme inquiétant, voire menaçant, pour lui.

Par exemple : votre cheval est passé 30 fois devant une poubelle sans réagir. Mais à la 31e fois, elle a bougé de quelques mètres... et soudain, c'est une nouvelle donnée à analyser.

Ce n'est ni de la mauvaise volonté, ni un manque d'intelligence : c'est simplement sa manière naturelle d'interagir avec ce qui l'entoure.



Qu'est ce que l'on peut mettre en place dans ce cas ?

- 1 Comme pour les situations de peur, il est essentiel de laisser le cheval explorer son environnement à son rythme.
- 2 Donne-lui le temps d'observer, de sentir, d'écouter, de comprendre. Même si cela te paraît long, il en a besoin pour analyser et s'apaiser.
- 3 Rassure-le avec patience, répète les situations autant de fois que nécessaire, sans pression ni agacement.

**Évidemment, ces catégories ne sont pas exhaustives.
D'autres causes peuvent expliquer l'apparition de
comportements jugés indésirables, et plusieurs
facteurs peuvent aussi se combiner pour les
déclencher.**

**Cela dit, ces grandes catégories constituent une base
précieuse de réflexion à garder en tête lorsqu'on
travaille avec un cheval. Elles permettent d'adopter
une approche plus juste, plus lucide... et surtout plus
respectueuse de ses besoins.**



02

La recherche d'Homeostasie



Non, on ne parle pas d'homéopathie ici — rien à voir ! 😊

Mais alors, qu'est-ce que l'homéostasie et en quoi cela concerne-t-il le cheval... et nous ?

L'homéostasie est la capacité qu'a un organisme à maintenir un équilibre interne stable, malgré les variations extérieures.

Quand une perturbation survient — qu'elle soit physique, émotionnelle ou environnementale — l'organisme met en place des réponses physiologiques ou comportementales pour retrouver cet équilibre vital.

👉 Autrement dit, chaque comportement du cheval a une fonction positive pour lui : il sert à rétablir une forme de stabilité interne.

Un comportement apparaît donc toujours à la jonction d'un stimulus extérieur (un bruit, une contrainte, un changement...) et d'une modification perçue à l'intérieur de lui-même (tension, inconfort, stress...).

66
Ce qu'il faut retenir :

- ➔ Un comportement n'apparaît jamais sans raison.
- ➔ Il est l'expression d'un besoin, d'un inconfort ou d'un déséquilibre, pas une volonté de défier, manipuler ou agacer son humain.

Changer notre regard sur les comportements du cheval, c'est faire un pas de plus vers une relation fondée sur la compréhension, et non sur le contrôle.





03

Mon cheval peut-il le “faire exprès” ?

“
Le cerveau du cheval ne lui permet tout simplement pas de planifier
une action dans le but de vous nuire ou de vous défier.

Chez l'humain, les fonctions telles que la planification, l'anticipation, l'imagination ou encore la capacité à compter sont assurées par le néocortex.

Or, chez le cheval, cette zone du cerveau est très peu développée. Cela signifie qu'un cheval ne peut élaborer un plan avec une intention volontaire de mal faire. Il ne "fait pas exprès".

Il réagit simplement à ce qu'il vit dans l'instant, en associant les situations à des ressentis : agréable ou désagréable, sécurisant ou menaçant.

👉 En gardant cela à l'esprit, on comprend que la punition n'a pas sa place, car elle repose souvent sur l'idée erronée que le cheval agit volontairement "contre nous".

Prenons un exemple fréquent :

◆ Un cheval qui s'arrête devant un obstacle.

Il ne s'agit ni d'un caprice, ni d'un acte volontaire pour faire tomber son cavalier. L'arrêt est, pour lui, une tentative d'évitement d'un élément perçu comme menaçant ou inconfortable.

Alors, quelles pourraient être les vraies raisons de ce refus ?

- Un abord mal préparé ?
- Une gêne liée à la position du cavalier ?
- La peur d'un obstacle inconnu ?
- Une douleur physique ?
- Un changement de lumière (ombre, contre-jour) ?
- Un manque de confiance ou d'expérience ?

👉 Dans aucune de ces hypothèses, la faute ne vient pas d'une "intention négative" du cheval.

C'est pourquoi le punir dans ce contexte est contre-productif et injuste.



Pourquoi ce néocortex peu développé ?

Tout simplement parce que, en tant qu'herbivore et animal proie, le cheval n'a pas besoin de planifier ou de structurer ses actions comme peut le faire un prédateur.

Ses besoins de survie reposent avant tout sur :

- sa capacité à fuir rapidement,
- sa mémoire associative (se souvenir de ce qui a été perçu comme menaçant),
- et sa lecture fine de l'environnement.

🔄 Cette mémoire émotionnelle est essentielle à sa survie : un cheval se souvient bien plus des expériences désagréables ou traumatiques que d'un apprentissage mécanique.

C'est ce qui explique pourquoi certains chevaux conservent durablement des peurs ou des blocages, parfois issus de simples maladresses humaines.

04 L'EDUCATION

“
Nous ne sommes pas supposés connaître ce que nous n'avons pas
encore appris

Ce qui est "normal" pour nous... ne l'est pas toujours pour lui
En tant que cavaliers, nous avons tendance à considérer certaines situations comme allant de soi.

Mais sont-elles aussi évidentes pour notre cheval ?

Il est essentiel de se rappeler que de nombreuses demandes que nous formulons impliquent un effort mental et émotionnel important pour lui.

Et ce, même si elles nous semblent simples ou anodines.



Education VS Instincts

Porter un licol, marcher en main, quitter le troupeau, rester immobile au pansage, sauter un obstacle avec du poids sur le dos, ne pas réagir face à un objet inconnu... Autant de choses qui nous paraissent basiques, mais qui vont parfois à l'encontre de l'instinct profond d'un cheval proie.



Vous êtes un maître d'école

Chaque geste, chaque situation, chaque nouvel apprentissage demande du temps, de la patience, de la pédagogie.

Rappel-toi que tu dois tout apprendre à ton cheval : rien ne lui est "évident" à la naissance. Il ne sait pas d'instinct ce que tu attends de lui.



La patience est une des meilleures clés

Et parfois, il faudra répéter encore et encore, jour après jour.

Cela ne signifie pas qu'il est têtu ou incapable, mais simplement qu'il a besoin de temps pour intégrer, comprendre, se sentir en sécurité.



Ta mission, en tant qu'humain responsable et bienveillant, c'est de guider ton cheval, pas de le contraindre.

C'est dans cette approche que naît la véritable connexion, celle qui se construit sur la confiance, l'écoute et la compréhension mutuelle.

05

Les conséquences de la punition



Avant tout, précisons ce qu'on entend ici par « punition/réprimande » : cela inclut la petite tape sur le nez, un coup sur la longe ou les rênes, un coup de stick ou de cravache, une pression exagérée, etc.

La punition engendre la peur

Quand un cheval a peur, il peut réagir de trois façons principales :

- Fuir (réaction de survie instinctive),
- Se figer (le fameux « freeze », il reste immobile, tétanisé),
- Combattre (réaction de type « fight », qui peut être perçue comme une attaque).

Même un cheval qui « attaque » agit en réalité sous l'emprise de la peur. Il a probablement vécu des expériences désagréables ou douloureuses qu'il a associées à certaines situations. Si le cavalier ne repère pas les premiers signes d'inconfort, le cheval n'aura d'autre choix que de manifester plus violemment son malaise pour être entendu.



👉 Exemple concret : Un cheval qui a longtemps souffert à cause d'un sanglage douloureux pourrait devenir agressif dès qu'il voit une selle s'approcher. Ce n'est pas de la méchanceté, mais de l'anticipation de la douleur.

Alors, que faire à la place ?

👉 La meilleure approche est simple, mais puissante :

- Ignorer les comportements non souhaités,
- Renforcer positivement les bons comportements.

Ignorer un comportement, c'est l'amener à disparaître. Renforcer un comportement, c'est l'encourager à se reproduire.

Quelles sont les conséquences de tout cela ?

- Avec un cheval qui réagit en mode "fight", punir risque de provoquer une escalade de la violence. Le cheval répond par une réaction encore plus vive, ce qui peut faire entrer le cavalier et l'animal dans un cercle vicieux dangereux.
- Avec un cheval qui fuit ou se fige, punir revient à le pousser vers la résignation. Il finit par ne plus montrer ses émotions, mais le stress, lui, reste bien présent. Cela peut transformer le cheval en une véritable cocotte-minute : il encaisse... jusqu'au moment où la pression devient trop forte et il explose.

Ici, bien entendu, les notions de « bon » ou « mauvais » comportement sont uniquement basées sur notre perception humaine.

Le cheval, lui, ne fait qu'exprimer des comportements qu'il juge bénéfiques pour lui, sans intention négative. C'est pour cela que l'on choisit d'utiliser l'ignorance : il ne s'agit pas de juger, mais simplement de guider l'animal vers les comportements que l'on souhaite voir se répéter... ou non.





Avant de se quitter

Apprendre à s'écouter et gérer ses émotions

Oui, c'est souvent plus facile à dire qu'à faire. Mais si tu sens que la situation devient trop lourde pour toi — que tu es submergé par l'émotion, qu'il s'agisse de tristesse, de colère ou de peur — fais une pause.

Arrête-toi un instant, recentre-toi, et si nécessaire, reporte la séance ou demande de l'aide, que ce soit sur le moment ou dans un accompagnement plus régulier. Un trop-plein émotionnel, à la fois pour le cheval et pour le cavalier, peut vite créer un terrain propice au conflit, voire à des situations à risque.

C'est pourquoi il est essentiel de connaître ses propres limites et de travailler sur la gestion de ses émotions. Il ne s'agit pas de ne plus ressentir les émotions dites « négatives » — elles ont toutes leur place et leur utilité — mais de faire en sorte qu'elles ne prennent pas le contrôle au point d'abîmer la relation que tu construis avec ton cheval.

L'objectif est de les accueillir, les comprendre, et agir en conscience... avant qu'elles ne nous fassent poser des gestes que l'on pourrait ensuite regretter.



Empathie et Intention

En intégrant les notions abordées tout au long de ce guide, tu développeras peu à peu un regard plus empathique et plus juste envers ton cheval. Comprendre les mécanismes à l'origine de ses comportements, c'est reconnaître qu'il n'agit pas contre toi, mais pour lui-même : pour retrouver de la sécurité, de la stabilité, du confort.

Ta posture intérieure évoluera avec cette compréhension. Un simple pansage ne sera plus qu'un geste d'entretien, mais un moment de lien et d'attention partagée. Un refus ne sera plus une opposition, mais un message à écouter : « Que veux-tu me dire ? »

Une réaction inhabituelle ne sera plus mise sur le compte d'un caractère, mais deviendra un indicateur à observer, un signe possible d'inconfort ou de douleur.

Tu apprendras à poser un regard moins centré sur toi, et plus tourné vers l'autre. C'est de là que naît une relation réellement profonde.

Rejoins-nous !



**SI MIEUX COMPRENDRE TON CHEVAL,
RENFORCER TA RELATION, ET
TROUVER L'ÉQUILIBRE DANS TON QUOTIDIEN
AVEC LUI SONT
DES IDÉES QUI TE PARLENT,**

Enchantée, je suis Émilie, comportementaliste et
educatrice équin et te guider dans cette
recherche d'une meilleure relation est mon métier.



@alezane.horsemind



@plaid_and_pony



contact.alezane@gmail.com

Comprendre plutôt que punir