

“Les dangers cachés des réseaux dans notre rapport aux chevaux”

*Avoir les clés pour ne plus se perdre
au milieu du flot de contenus*



20 Novembre 2025 – Tetreau Emilie (@alezane.horsemind)

QUI SUIS-JE ?

Comportementaliste équin derrière le compte @alezane.horsemind

Diplomes d'Animatrice Equestre et du BFEE1

Je consacre mon travail à traduire ce que les chevaux expriment, à rendre la science accessible à tous, et à redonner du sens et du respect à la relation cheval-humain.

Ce soir, je vous propose de prendre un peu de recul, d'ouvrir le regard, et peut-être de voir vos chevaux différemment.

20 Novembre 2025 – Tetreau Emilie (@alezane.horsemind)





Mon objectif aujourd'hui, c'est de vous aider à y voir plus clair dans tout ce qu'on voit passer sur les réseaux et à remettre du sens — et du cheval — au cœur de tout ce qu'on regarde, partage ou applique.



- Développer un regard critique
- Comprendre les mécanismes d'influence
- Choisir ce qu'on fait exister sur les réseaux
- Faire confiance au cheval, pas au marketing
- Comprendre que les contenus ont une véritable influence sur le terrain



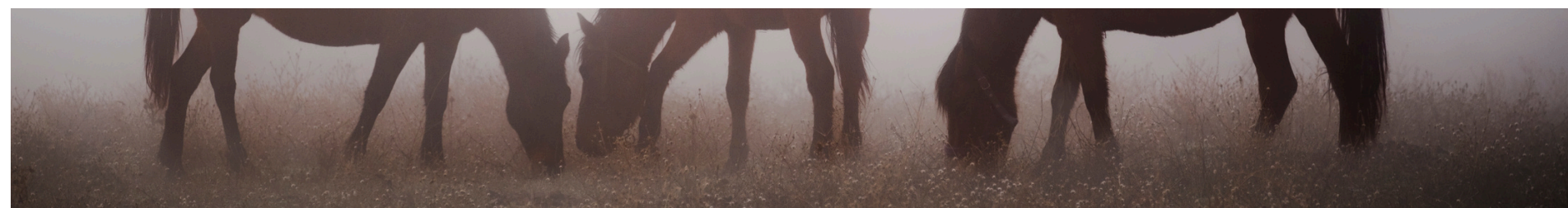
SOMMAIRE



- 1. L'impact des réseaux sur nos perceptions**
- 2. (Ré)apprendre à voir : la lecture du cheval**
- 3. Comprendre le contexte global qui entoure le cheval**
- 4. Les pièges de notre cerveau**
- 5. Des discours dangereux**
- 6. Nos responsabilités numériques**

Conclusion





L'impact des réseaux sur nos perceptions

Les réseaux : miroir déformant du monde équestre

20 Novembre 2025 - TETREAU Emilie (@alezane.horsemind)



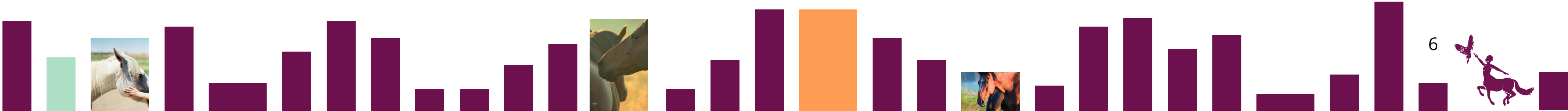


Entre contradictions et illusions : comment s'y retrouver ? »

- Le flot constant d'images et de discours contradictoires brouille notre compréhension du cheval.
- Les algorithmes mettent en avant le spectaculaire, pas la réflexion.
- L'exposition répétée à certaines scènes finit par normaliser des comportements problématiques.
- Des définitions inexactes entretiennent des malentendus et éloignent du véritable bien-être équin.
- ***Conséquence : on finit par douter de tout...ou croire n'importe qui***



20 Novembre 2025





Alors comment faire pour se repérer ?





L'impact des réseaux sur nos perceptions

Quand on ne sait plus qui croire : regarder le cheval

20 Novembre 2025 - TETREAU Emilie (@alezane.horsemind)



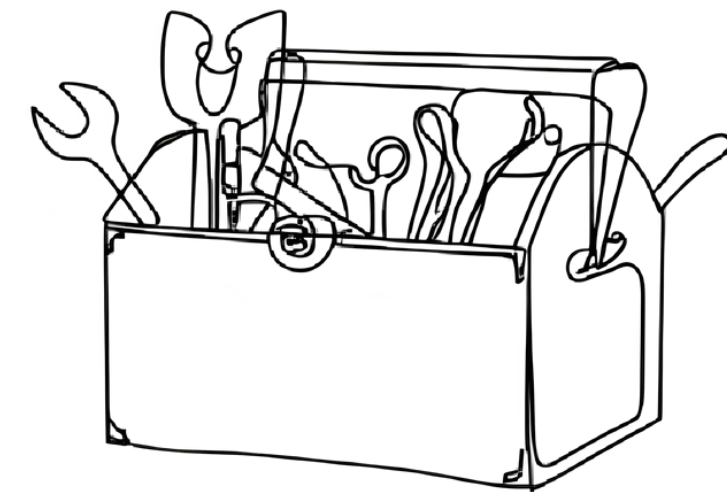
QUEL(S) OUTIL(S) UTILISER ?

Le cheval est votre **seul repère fiable** !

Si on sait lire ses signaux, on peut démêler le *vrai du faux*.

Tout par de là :

- posture
- faciès
- yeux
- positions des oreilles
-



20 Novembre 2025 - TETREAU Emilie (@alezane.horsemind)





20 Novembre 2025 - TETREAU Emilie (@alezane.horsemind)

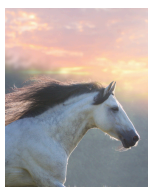




(Ré)apprendre à voir : la lecture du cheval

Se former à la bonne lecture du cheval

20 Novembre 2025 - TETREAU Emilie (@alezane.horsemind)



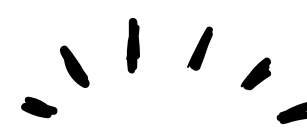
Les dangers de l'anthropomorphisme dans notre interprétation des signaux du cheval.



L'anthropomorphisme désigne le fait d'attribuer aux animaux des émotions et des comportements typiques de l'espèce humaine.

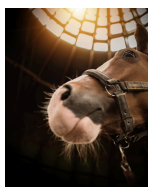
Cela fausse notre perception dans la lecture que l'on peut avoir du cheval.

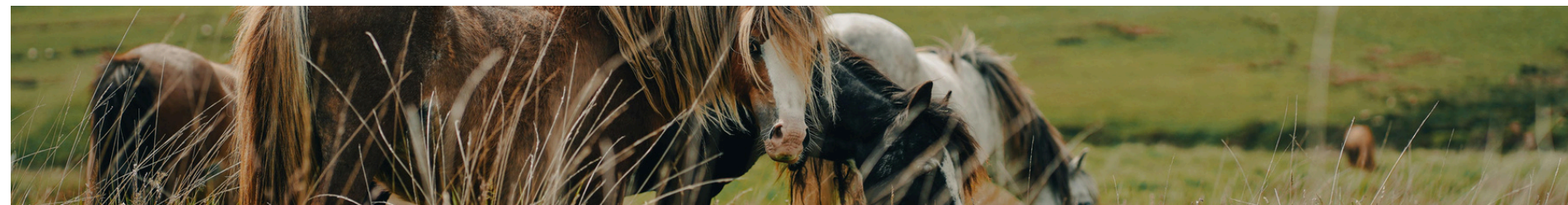
Car lire un cheval $\neq$ projeter des émotions humaines

 C'est la que les sciences de l'éthologie nous offrent une base objective et observable !



20 Novembre 2025 - TETREAU Emilie (@alezane.horsemind)





(Ré)apprendre à voir : la lecture du cheval

Les sciences : moins glamour mais plus justes

20 Novembre 2025 - TETREAU Emilie (@alezane.horsemind)





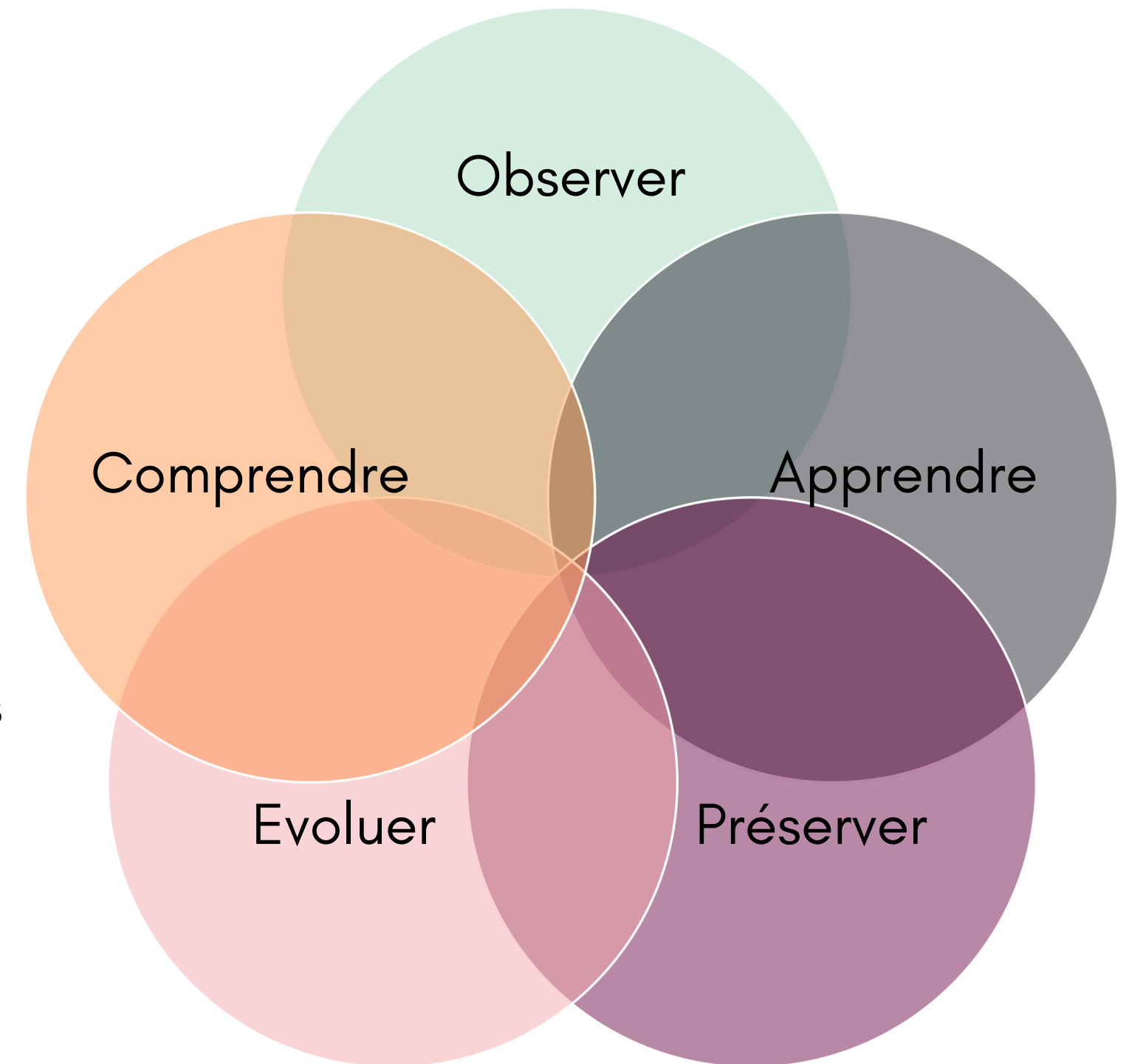
Les sciences ne sont pas là pour vous apporter
la vérité ultime et absolue.

Mais pour vous donner des repères fiables, vérifiables
et pour vous apprendre à questionner, pas à croire.



Quels sont les points forts de la science ?

- **Observer sans juger** : on regarde sans interpréter avec nos émotions humaines
- **Décrire précisément** : on note de manière purement objective
- **Comparer et répéter** : les observations sont faites sur plusieurs individus, à différents moments, dans différents endroits, etc...
- **Chercher les causes** : on relie les comportements à leur contexte
- **Tester des hypothèses** : les chercheurs testent et vérifient leurs idées et publient leurs résultats pour qu'ils soient discutés.
- **Faire évoluer le savoir** : les conclusions peuvent changer à mesure que de nouvelles études affinent ou réfutent les anciennes afin de toujours améliorer la compréhension du cheval.



20 Novembre 2025 - TETREAU Emilie (@alezane.horsemind)



En quoi ça peut m'aider dans mon quotidien ?

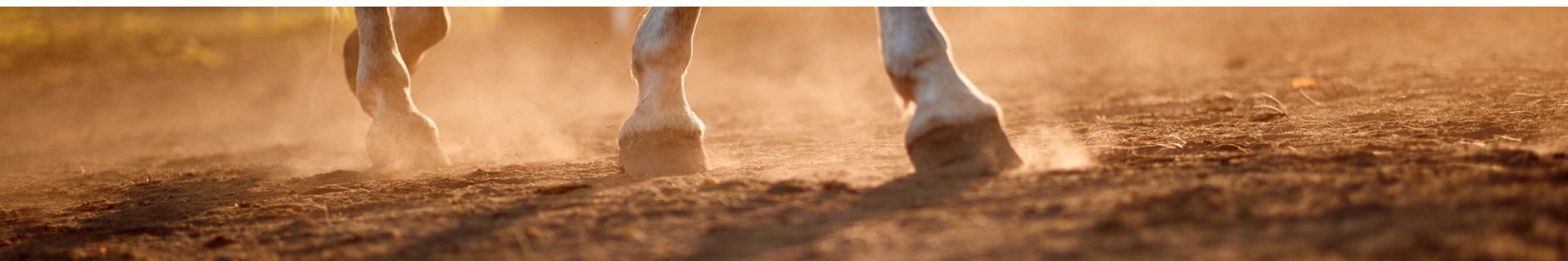


- Prendre du recul pour observer de manière objective la situation
- Savoir lire correctement un cheval : prise en compte globale des signaux, mise en contexte, etc...
- Arriver à faire des liens avec des éléments comme la santé, l'environnement, le passif et les traumatismes du cheval
- Faire des choix plus éclairés dans la gestion de son cheval
- Savoir se poser des questions et se remettre en question pour avancer plus efficacement



20 Novembre 2025 – TETREAU Emilie (@alezane.horsemind)





L'éthologie scientifique n'est **pas spectaculaire** : *elle observe, mesure, compare.*

Elle ne donne **pas de "recettes"**, mais des clés de lecture universelles.

Les réseaux vendent souvent **l'inverse** : *des méthodes rapides, séduisantes, mais biaisées.*

20 Novembre 2025 - TETREAU Emilie (@alezane.horsemind)

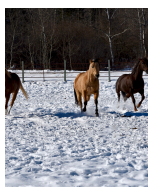




Comprendre le contexte global qui entoure le cheval

Chercher le “pourquoi”, pas seulement le “comment”

20 Novembre 2025 – TETREAU Emilie (@alezane.horsemind)





Comprendre avant d'éduquer

Sur les réseaux, on parle rarement **des causes** d'un comportement.

On parle *d'éducation, de correction, de méthode.*

Chaque vidéo devient une "*solution rapide*" plutôt qu'**une recherche de sens.**

Mais personne ne vous parle :

- de santé
- d'environnement
- de passif
- etc...

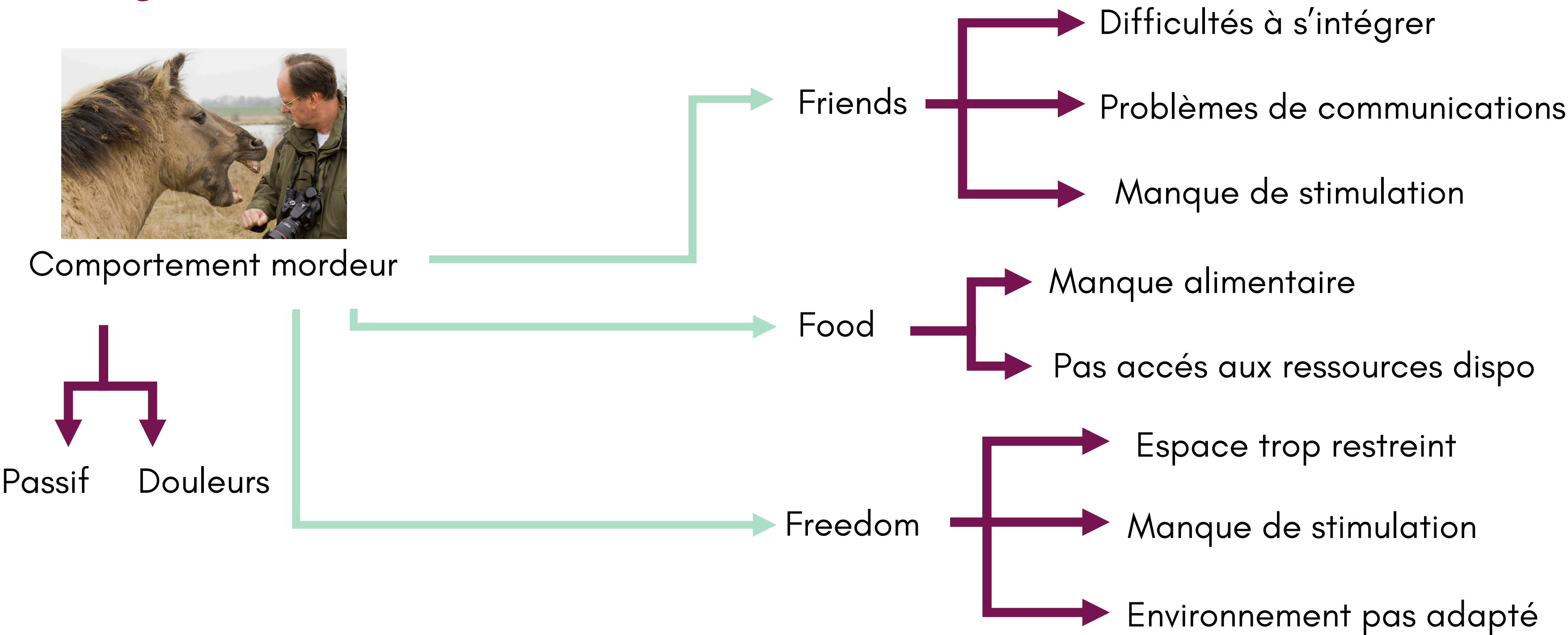
**Alors oui on connaît presque tous les fameux
3F mais et si ce n'était pas aussi simple !**



20 Novembre 2025 – TETREAU Emilie (@alezane.horsemind)



Exemple :



20 Novembre 2025 - TETREAU Emilie (@alezane.horsemind)



Éduquer sans comprendre, c'est corriger sans guérir

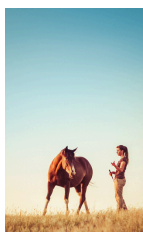
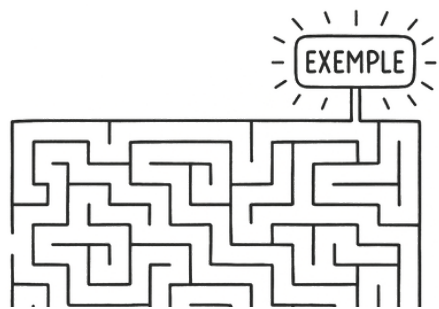
- Mettre en place des choses qui ne serviront pas sur du long terme
- Résigner le cheval dans l'expression de son mal être
- Avoir une image biaisée de son cheval
- Passer à côté d'éléments essentiels au bien être du cheval

Les réseaux nous font croire que le seul problème, c'est le manque d'éducation du cheval.

On cherche alors comment agir, au lieu de comprendre pourquoi le cheval agit ainsi.



20 Novembre 2025 - TETREAU Emilie (@alezane.horsemind)





Comprendre le contexte global qui entoure le cheval

“Savoir lire une vidéo en 3 temps”

20 Novembre 2025 – TETREAU Emilie (@alezane.horsemind)





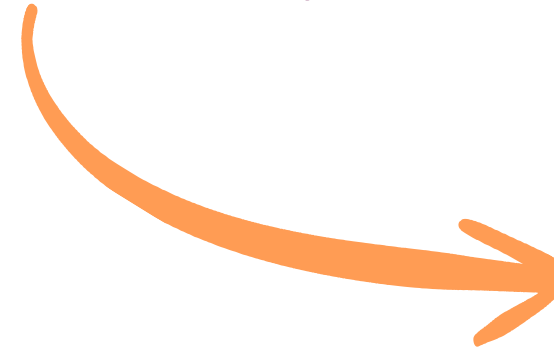
On regarde des milliers de vidéos chaque jour...
Mais sait-on vraiment ce qu'on est en train de voir ?
Perçoit-on toute la situation dans son ensemble ?
Et surtout, comprend-on vraiment ce que ressent le
cheval à cet instant précis ?



CE QUI EST A OBSERVER



En premier : **le contexte**



- Dans quel environnement est tournée la vidéo
- Quel type d'activité est effectuée ?
(débouffrage, rééducation, travail, balade, etc...)
- Quel matériel est utilisé ?
- Est ce une démo ? un extrait ? une mise en scène ?

Apprendre à observer les choses dans leur ensemble permet également de formuler des hypothèses plus précises.



20 Novembre 2025 - TETREAU Emilie (@alezane.horsemind)



CE QUI EST A OBSERVER



En second : l'humain

- Quelle est la posture de la personne?
- Comment s'adresse t'elle au cheval ?
- Prend elle l'état émotionnel du cheval en compte ?
- Est ce que ce qui est dit est cohérent avec ce que l'on peut observer sur la vidéo ?
- Que nous dit elle concernant le cheval et ses comportements ?

*Parce que l'humain influence tout : ses gestes, son énergie, ses attentes et ses émotions façonnent directement la réponse du cheval.
Observer l'humain, c'est comprendre la moitié de la scène.*



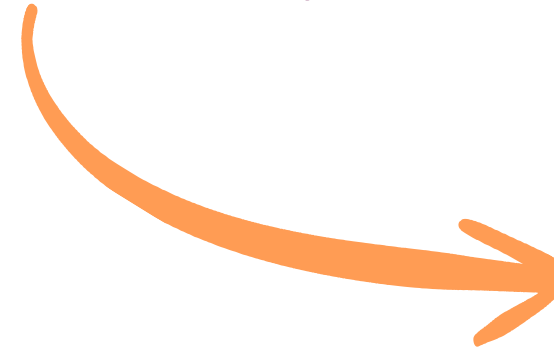
20 Novembre 2025 - TETREAU Emilie (@alezane.horsemind)



CE QUI EST A OBSERVER



*En troisième : **le cheval***



- Quel semble être son âge ?
- Comment est il physiquement ?
- Quels signaux envoie-t-il ? est ce cohérent avec le discours de la personne ?
- Son état émotionnel est il correct ?

Parce que c'est en observant le cheval qu'on comprend comment il vit la situation : son langage corporel nous montre s'il est à l'aise, inquiet, concentré ou en difficulté. Sans cette observation, on passe à côté de ce qu'il essaie de nous dire.



20 Novembre 2025 - TETREAU Emilie (@alezane.horsemind)





POUR ALLER PLUS LOIN



- **Observer le cheval**, c'est essentiel pour comprendre comment il vit réellement la situation.
- **Son langage corporel** nous indique s'il est détendu, curieux, inquiet ou en détresse.
- **Comparer ces signaux** à ce que l'humain dit dans la vidéo, on peut évaluer la cohérence entre le discours et la réalité.
- **Regarder plusieurs fois** une vidéo pour décrypter l'ensemble au plus juste

Parfois, les mots décrivent un cheval « calme » alors que son corps crie le contraire. C'est dans cet écart que se révèle la vérité de la scène — ***celle du cheval.***

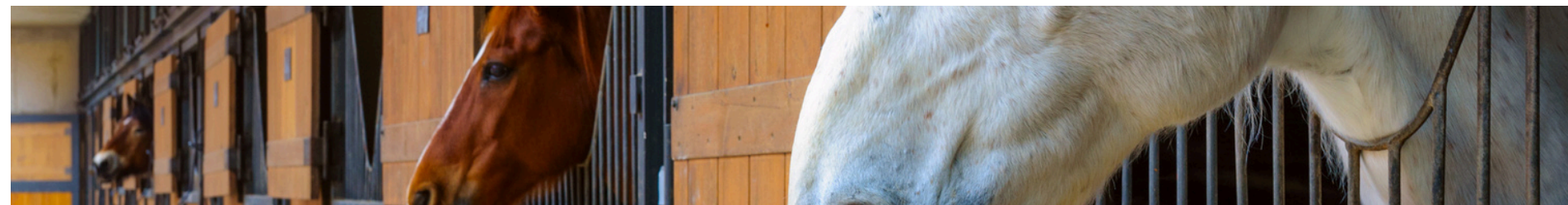
20 Novembre 2025 – TETREAU Emilie (@alezane.horsemind)





Maintenant qu'on sait lire et analyser une vidéo en trois temps, il est important de rappeler que ce qu'on y voit reste toujours **une expérience individuelle**.

Et que l'expérience personnelle, aussi précieuse soit-elle, ne suffit pas à refléter la réalité de tous les chevaux.



Les pièges de notre cerveau

Quand l'expérience personnelle devient un filtre plutôt qu'un outil

20 Novembre 2025 - TETREAU Emilie (@alezane.horsemind)



"Chez moi ça marche" ≠ "C'est juste pour le cheval"

Ce n'est pas parce qu'un résultat **est visible qu'il est bien vécu** par le cheval.

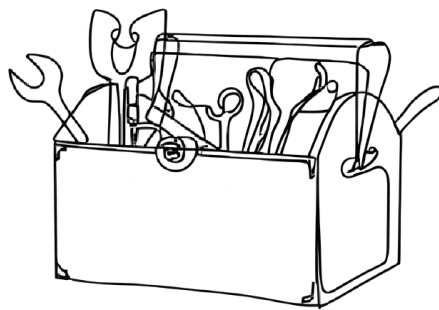
Ce qui "*marche*", c'est souvent ce qui **répond à nos attentes**.

Mais pour le cheval, "*marcher*" peut aussi vouloir dire :

- qu'il a renoncé à s'exprimer,
- qu'il anticipe pour éviter une pression,
- ou qu'il agit par habitude, pas par confort.

Le résultat ne dit rien du ressenti.

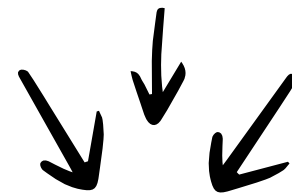
20 Novembre 2025 - TETREAU Emilie (@alezane.horsemind)



Le vécu ne remplace pas la connaissance

L'expérience personnelle est précieuse, mais elle a ses limites.

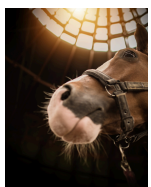
Elle nous apprend ce qui fonctionne *pour nous*,
pas forcément ce qui est *juste pour tous*.



**La connaissance scientifique, elle, nous aide à
comprendre le pourquoi derrière le comment.
Elle met des mots, des causes, des preuves là où
notre regard seul ne suffit pas.**



20 Novembre 2025 - TETREAU Emilie (@alezane.horsemind)



Quand l'expérience devient automatisme

Quand on s'appuie uniquement sur ce qu'on a déjà vu, on risque de réagir par habitude :

"J'ai déjà eu un cheval qui faisait ça, donc je vais faire pareil."

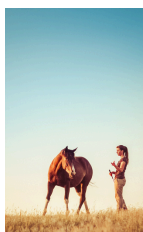
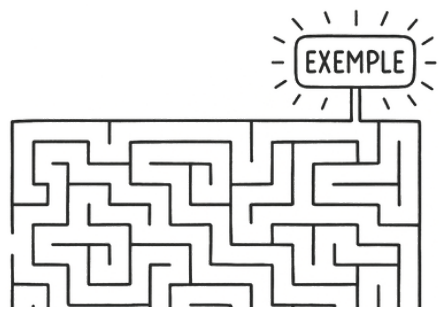
Le problème, c'est que chaque cheval, chaque contexte, chaque émotion est différent. Appliquer une solution sans évaluer la situation dans son ensemble, c'est passer à côté des signaux spécifiques de l'instant T.

**L'expérience doit guider, pas dicter.
Elle doit nous inviter à observer avant d'agir,
à comprendre avant de corriger,
et à adapter plutôt que reproduire.**

**C'est là que se joue toute la différence entre répéter un savoir
et développer une véritable lecture du cheval.**



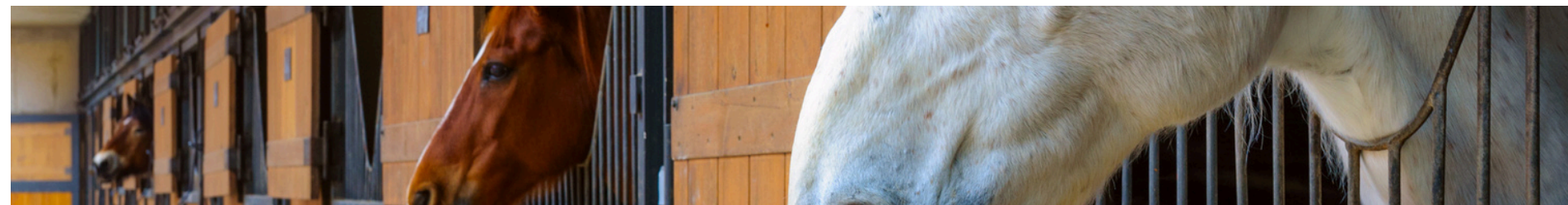
20 Novembre 2025 – TETREAU Emilie (@alezane.horsemind)





L'expérience n'immunise pas contre **les biais**.
Plus on a d'expérience, plus on risque de s'y fier
aveuglément.

Nos biais colorent nos interprétations, même quand on
croit être “objectif”.



Les pièges de notre cerveau

Les biais : Ces petits pièges mentaux qui faussent notre regard sur le cheval

20 Novembre 2025 - TETREAU Emilie (@alezane.horsemind)



Les biais cognitifs

Un biais cognitif est une distorsion dans le traitement d'une information, un raccourci pris par l'humain, soumis à certaines contraintes pour arriver plus vite à une conclusion et prendre des décisions.

"Encyclopédie des biais cognitifs" de Boussad Addad

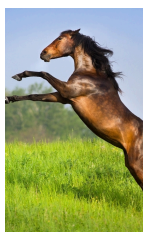
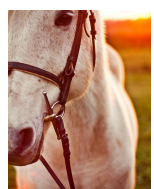
En quoi ils nous impactent ?



- Ils déforment notre perception du cheval
- Ils nous empêchent de remettre en question nos méthodes
- Ils entretiennent des pratiques nocives sans que l'on s'en rende compte
- Ils créent un décalage entre ce qu'on croit apprendre... et ce que le cheval apprend réellement
- Ils influencent nos émotions et notre relation au cheval
- Ils réduisent notre capacité à voir la situation dans son ensemble



20 Novembre 2025 - TETREAU Emilie (@alezane.horsemind)





A la découverte de certains biais



- **Le biais de confirmation**

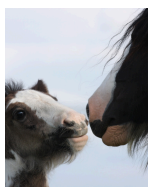
Le biais de confirmation désigne notre tendance à ne retenir que les informations qui valident nos croyances ou nos idées préexistantes.

Les réseaux sociaux vont accentuer ce biais, car leurs algorithmes choisissent le contenu avec lequel vous êtes le plus en accord, souvent au détriment des perspectives opposées !

- **Le biais d'autorité**

Le biais d'autorité est le fait de donner plus de poids à l'opinion d'une personne en position d'autorité, même si le contenu de cette opinion n'est pas pertinent. On se laisse souvent influencer par ce point de vue, car on le considère comme plus fiable.

Sur les réseaux, on va naturellement donner plus de crédit à une personne avec beaucoup d'abonnés ou aux cavaliers professionnels, par exemple.





A la découverte de certains biais



- **Le biais d'ancrage**

Ce biais nous pousse à nous concentrer sur la première information reçue, qui devient notre référence pour les décisions futures.

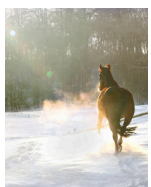
Si on vous a dit que votre cheval était « difficile », il est possible que cette information devienne un point d'ancrage pour de nombreuses décisions futures ! Même si des observations ultérieures vont à l'encontre de cette croyance, ce premier jugement continue d'influencer votre perception du cheval.

- **Le biais de consensus (ou effet de faux consensus)**

Le biais de consensus est la tendance des gens à surestimer la mesure dans laquelle les autres sont d'accord avec eux et voir leurs propres choix et jugement comportementaux comme étant relativement courant et appropriés aux circonstances existantes. Le biais de faux consensus donne l'illusion que "la majorité valide nos pratiques".

Sur les réseaux, on est exposé surtout à ce qui ressemble à nos propres pratiques. Cela crée l'illusion que "tout le monde fait pareil", alors que ce n'est qu'un effet de filtre... pas une réalité du terrain.

20 Novembre 2025 - TETREAU Emilie (@alezane.horsemind)





SOLUTIONS pour avancer

- Diversifier les sources d'informations et analyser les idées alternatives
- Ne jamais prendre pour argent comptant ce qu'on vous dit
- Ne jamais rester sur une première impression, prenez le temps de creuser les choses !
- Varier les contenus et les personnes que vous suivez
- Toujours se poser des questions pour avancer
- Ne jamais s'enfermer dans une seule idéologie



20 Novembre 2025 - TETREAU Emilie (@alezane.horsemind)





Des discours dangereux

La peur et la culpabilité comme outils d'adhésion

20 Novembre 2025 - TETREAU Emilie (@alezane.horsemind)





Dans le monde équestre (et surtout sur les réseaux),
la peur et la culpabilité sont souvent utilisées pour influencer...
et pousser à suivre une méthode, un matériel ou un discours.

Ce n'est pas toujours volontaire,
mais c'est terriblement efficace.

La manipulation par la peur et la culpabilité

“Si tu ne fais pas comme ça, tu n’es pas un repère stable et ton cheval va devenir dangereux.”
“Tu dois contrôler ton cheval, il doit respecter ton espace et doit être immobile en toute circonstance.”
“On se doit d’être ferme et de monter en phase s’il le faut pour notre sécurité”

Ces discours jouent sur deux leviers très puissants :

La peur

- mal faire,
- détruire la relation,
- créer des problèmes,
- être responsable d’un “échec”.

La culpabilité

- “je suis un mauvais humain si je ne fais pas ça”,
- “je ne donne pas le meilleur à mon cheval”,
- “je suis la cause de ses comportements”.

**On adhère non pas de manière réfléchie, parce que c’est juste...
mais parce qu’on a peur d’être “un mauvais humain”.**

20 Novembre 2025 - TETREAU Emilie (@alezane.horsemind)



Les humains cherchent sécurité et contrôle

**C'est normal :
On veut comprendre, on veut bien faire, on veut éviter les erreurs.**

Cette recherche naturelle de sécurité devient un terrain fertile pour les discours qui promettent :

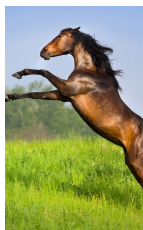
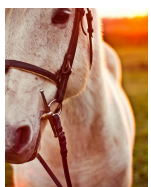
- un cheval "facile",
- des solutions rapides,
- des comportements prévisibles
- la sécurité de contrôler le cheval



**La peur + la promesse de contrôle
= adhésion automatique.**



20 Novembre 2025 - TETREAU Emilie (@alezane.horsemind)

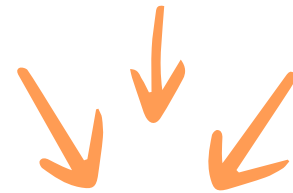


Quand les contenus deviennent “humains-centrés”



Beaucoup de contenus se présentent comme bienveillants, mais glissent subtilement vers un discours centré sur :

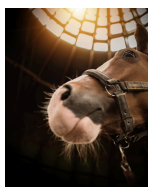
{ ce que l'humain veut,
ce que l'humain doit obtenir,
comment l'humain doit “reprendre le dessus”.



**Sous une apparence d'aide...
on retrouve en réalité une logique de domination du cheval.**

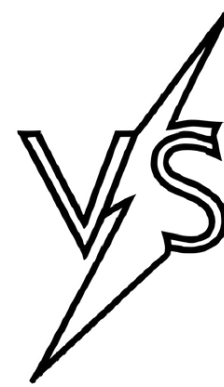


20 Novembre 2025 – TETREAU Emilie (@alezane.horsemind)



✂✂ Problèmes ✂✂

- on conditionne le cavalier par la peur,
- on renforce des idées fausses ("il va te tester", "il doit te respecter"),
- on éloigne l'humain d'une lecture réelle du cheval,
- et on normalise des pratiques injustes au nom de la "sécurité".



✂✂ Objectifs ✂✂

- retrouver de la lucidité,
- regarder ce que le cheval exprime,
- sortir de la peur,
- remettre la relation au centre plutôt que le contrôle
- retrouver du plaisir dans la relation

20 Novembre 2025 - TETREAU Emilie (@alezane.horsemind)

Positive	Negative
112	18
8	10
4	2
IMCS	2





Des discours dangereux

Des “sectes” qui divisent un monde qui devrait s’unir

20 Novembre 2025 – TETREAU Emilie (@alezane.horsemind)

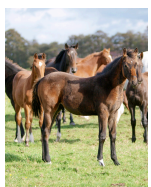




Certaines méthodes peuvent être perçues comme des “sectes” lorsqu’elles imposent une seule façon de faire, découragent la remise en question et valorisent l’obéissance au groupe plutôt que l’observation du cheval.

Quand une approche devient fermée et absolue, elle limite la réflexion... et éloigne du réel besoin du cheval.

20 Novembre 2025 - TETREAU Emilie (@alezane.horsemind)



Le cheval comme point de raliement pas de rupture

On l'oublie trop souvent, mais nous avons tous commencé l'équitation par amour du cheval.

Aujourd'hui, l'équitation ressemble parfois à une mosaïque de clans :



- les "pro-ci",
- les "anti-ça",
- les "méthodes miracles",
- les "vraies" et les "fausses" équitations...

On peut aimer des approches différentes, avoir des expériences variées, mais sur le bien être équin lui ne devrait pas avoir besoin de guerres de chapelles.



20 Novembre 2025 - TETREAU Emilie (@alezane.horsemind)



Se méfier des discours absolus

Les discours absolutistes suppriment la nuance et limitent la capacité de chacun à penser de manière autonome. Quand une méthode devient absolue, elle cesse d'être un outil... et commence à fonctionner comme un dogme.

Certains discours affirment :

- "Notre méthode fonctionne sur TOUT les chevaux."
- "Si tu utilises *telle* méthodes, tu vas créer des problèmes de comportement."
- "Mixer les approches ça perd ton cheval !"



Le danger ?

- On défend une théorie au lieu d'observer le cheval.
- On suit une logique de groupe plutôt que d'individualiser l'approche.
- Si ça ne convient pas à notre cheval c'est "nous" le problème

**Une méthode ne devrait jamais remplacer la nuance, le questionnement...
ni la lecture du cheval devant nous.**



20 Novembre 2025 - TETREAU Emilie (@alezane.horsemind)



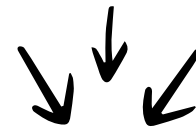
Revenir à l'observation... et accepter la nuance



La seule chose qui ne ment pas, c'est ce que le cheval montre : son corps, ses émotions, ses réactions.

Revenir à l'observation du terrain,
c'est sortir des dogmes pour revenir au réel :

**ce cheval-là,
dans ce contexte-là,
à ce moment précis.**

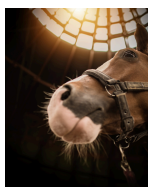


Et pour comprendre tout cela, il faut accepter la nuance : dire "ça dépend", rester curieux, admettre qu'on peut apprendre encore.

L'observation nous guide. La nuance nous permet de nous adapter.



20 Novembre 2025 - TETREAU Emilie (@alezane.horsemind)





La nuance et le dialogue : les clés d'un monde équestre plus sain



> La nuance, ce n'est pas être "mou"

C'est être capable de dire : "ça dépend des chevaux", "ça dépend des contextes", "je peux me tromper", "j'apprends encore".

La nuance rend humble. Et l'humilité ouvre des portes que le dogmatisme ferme.

> Le dialogue : notre meilleur outil collectif

Échanger, se questionner, s'écouter : c'est cela qui fait évoluer l'équitation.

Le dialogue permet : de sortir des bulles d'algorithmes, d'apprendre des autres, de reconnaître la complexité du cheval,...

Le dialogue c'est partager au lieu de s'opposer. C'est créer un monde équestre plus sain.

20 Novembre 2025 - TETREAU Emilie (@alezane.horsemind)





Le vrai combat, ce n'est pas de défendre une
méthode unique,
mais de **remettre le bien-être du cheval au cœur**
des valeurs, des choix et des discours.





Nos responsabilités numériques

Nous sommes responsables de ce que nous consommons

20 Novembre 2025 - TETREAU Emilie (@alezane.horsemind)





Sur les réseaux, rien n'est *neutre* :
chaque clic, chaque vue, chaque interaction compte.

Ce que nous regardons **façonne** ce que les algorithmes nous proposent...
et ce que le monde équestre met en avant.

20 Novembre 2025 - TETREAU Emilie (@alezane.horsemind)



Chaque like, partage, abonnement crée de la visibilité

*Nos choix — même les plus petits — ont un poids. Et sur les réseaux, ce poids se mesure... **en clics**.
C'est là que commence notre responsabilité.*



un like c'est :

"Je veux voir plus de ça."

"J'apprécie ce que je vois."

"Montre ça à d'autres personnes."

Même sans le vouloir, on peut donc amplifier des contenus ou des méthodes qui ne servent pas le cheval.

20 Novembre 2025 – TETREAU Emilie (@alezane.horsemind)



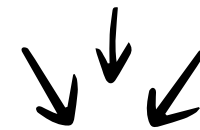
Ce que nous soutenons renforce certains discours



Soutenir un contenu, c'est soutenir le message qui va avec.

Quand on clique et partage :

**des pratiques spectaculaires,
des méthodes dogmatiques,
des vidéos d'éducation centrées sur la punition
des vidéos humour ou l'on voit que le cheval a un trouble**

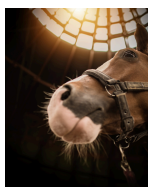


On aide ces discours à se diffuser.

Assurons-nous que tout ce que nous partageons est vraiment en harmonie avec le bien-être du cheval.

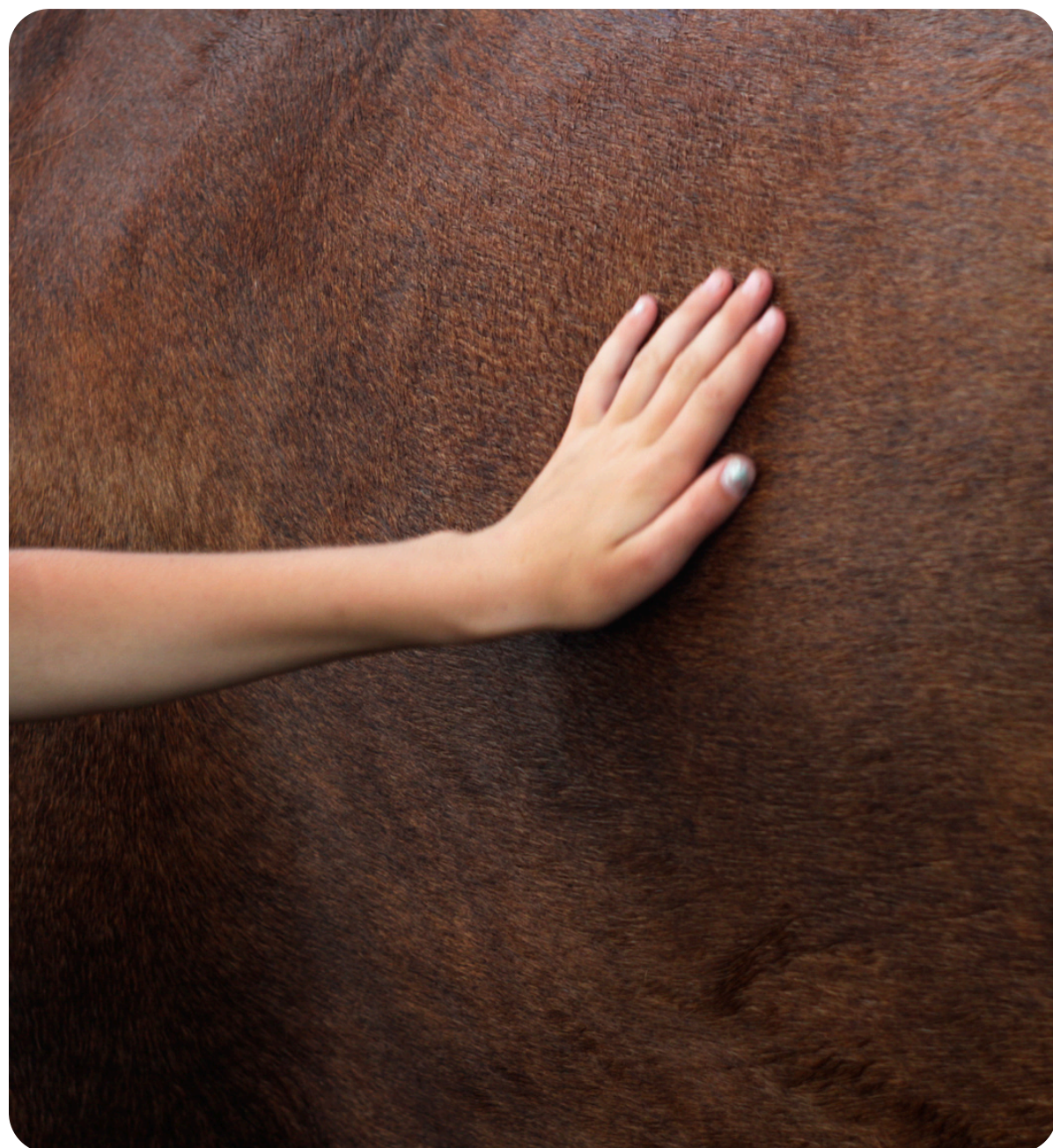


20 Novembre 2025 - TETREAU Emilie (@alezane.horsemind)



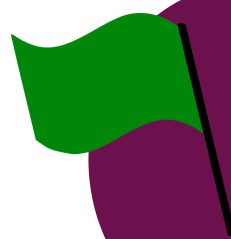


L'éthique numérique : réfléchir avant de cliquer



Avant de liker, partager ou s'abonner, on peut simplement se demander :

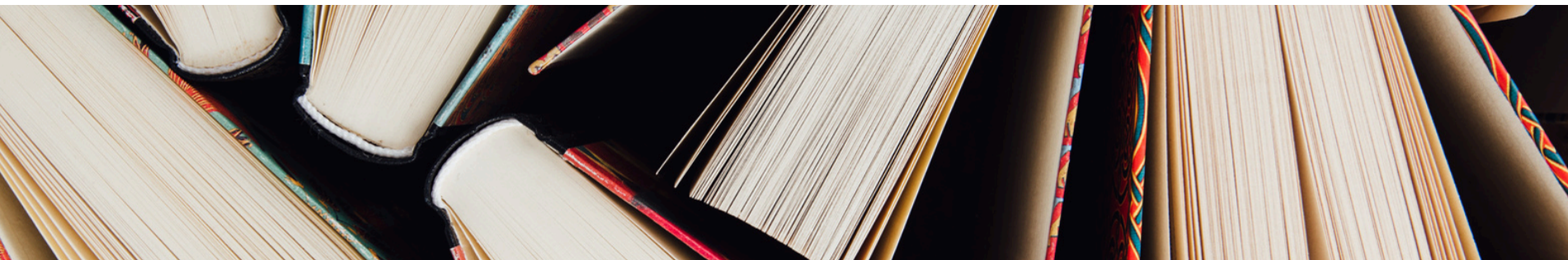
- "Est-ce que ce contenu respecte le cheval ?"
- "Est-ce qu'il apporte de la nuance, de l'information, de la réflexion ?"
- "Est-ce que j'ai envie que plus de gens voient ça ?"



C'est ça, l'éthique numérique :
rendre nos clics cohérents avec nos valeurs.

20 Novembre 2025 - TETREAU Emilie (@alezane.horsemind)





Puisqu'on choisit ce qu'on soutient sur les réseaux,
il est tout aussi important de choisir comment on les utilise.

**Est-ce qu'on cherche à se vider la tête ?
Ou à mieux comprendre le cheval ?**

Spoiler : *les deux sont possibles...*

20 Novembre 2025 - TETREAU Emilie (@alezane.horsemind)





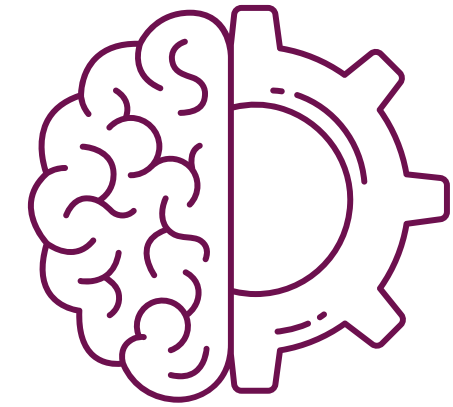
Nos reponsabilités numériques

Se vider la tête ou se remplir l'esprit ?

20 Novembre 2025 - TETREAU Emilie (@alezane.horsemind)



Un équilibre qui fait la différence



Les réseaux peuvent être **un espace pour souffler** :
un moment léger, une vidéo qui fait sourire, une pause dans la journée.



Ils peuvent aussi **devenir un vrai lieu d'apprentissage** :
observer des chevaux, découvrir des approches, nourrir sa compréhension.



Se détendre ou apprendre...
C'est possible, et même complémentaire.
Tant que l'intention reste centrée sur le bien-être du cheval.

20 Novembre 2025 - TETREAU Emilie (@alezane.horsemind)

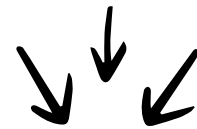


“Prise de tête” ≠ “Prise de conscience”



S’interroger, analyser, remettre en question...ce n’est pas se compliquer la vie.

La prise de tête fatigue.
La prise de conscience éclaire.



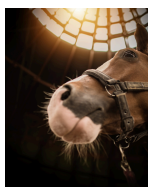
Chaque prise de conscience :

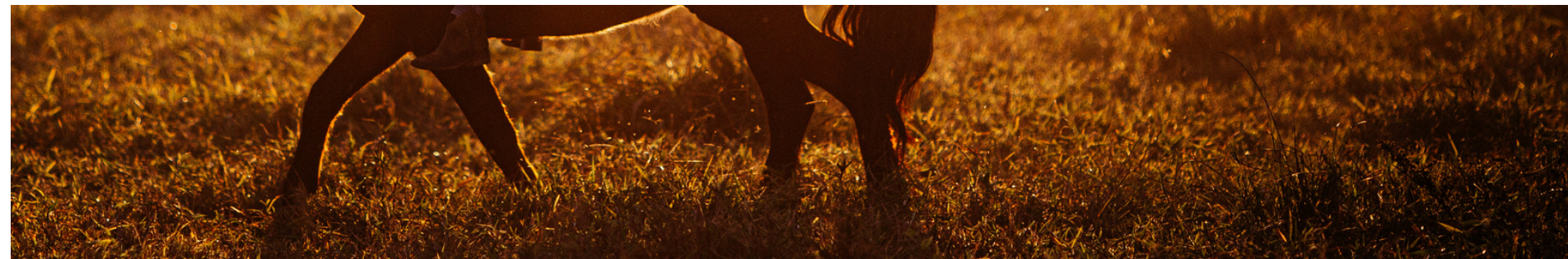
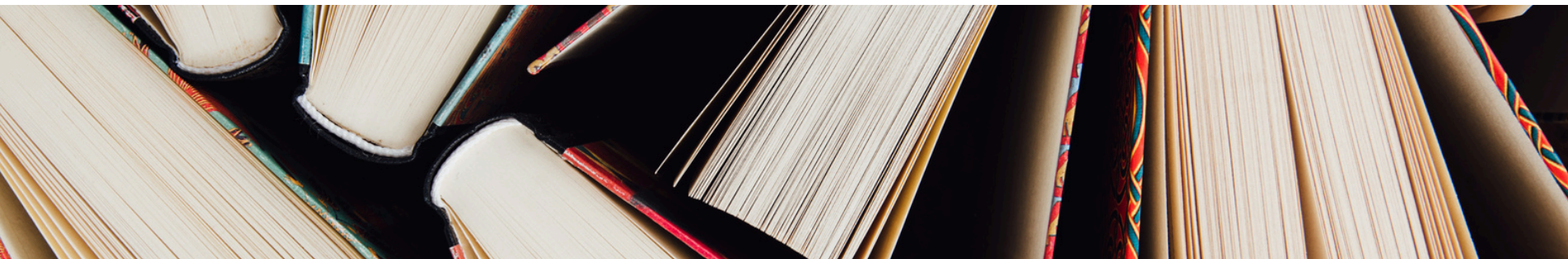
- améliore notre regard,
- renforce notre lien,
- ajuste notre pratique,
- nous rapproche du cheval réel, pas du cheval imaginaire.

**Prendre conscience, ce n’est pas s’ajouter un poids...
c’est enlever des œillères et avancer.**



20 Novembre 2025 - TETREAU Emilie (@alezane.horsemind)





Les réseaux ne sont ***qu'un outil***.
Ce qui fait la différence, c'est la manière dont on les utilise :
avec curiosité, avec recul... et avec le cheval en tête.

En choisissant ce que l'on regarde, ce que l'on soutient,
et ce que l'on laisse entrer dans notre esprit,
on construit un environnement numérique qui respecte nos valeurs
et sert réellement le bien-être du cheval.

20 Novembre 2025 - TETREAU Emilie (@alezane.horsemind)



CONCLUSION

Transformer notre manière de consommer les réseaux pour protéger ceux qui n'ont pas de voix, c'est devenir acteur du bien être équin.



Tout au long de ce webinaire, nous avons mis en lumière quelque chose de fondamental :
notre regard sur le cheval n'est jamais neutre.

Il est influencé par ce qu'on voit, par ce qu'on entend, par ce qu'on croit, par ce qu'on a vécu... et par les raccourcis naturels de notre cerveau.

En prendre conscience ne sert pas à se culpabiliser, mais à se libérer.

Parce qu'un regard plus conscient, c'est une relation plus saine.

C'est un entraînement plus juste.

C'est une lecture plus fine des signaux du cheval.

C'est une manière de remettre le bien-être équin au premier plan, concrètement.



20 Novembre 2025 – TETREAU Emilie (@alezane.horsemind)

QUESTIONS

20 Novembre 2025 - TETREAU Emilie (@alezane.horsemind)

