

≡ *Mini-guide* ≡



Sortir de la surcharge relationnelle

3 repères pour revenir à la sécurité intérieure



Barbara Bureau Beaufils

Fondatrice de la Voie de l'Équi-Libre



La sécurité intérieure d'abord.



Avant de commencer

Qu'est-ce que la Voie de l'Équi-Libre ?



Voie de l'Équi-Libre

Science du lien • Art de la présence

La Voie de l'Équi-Libre est une approche de régulation du système nerveux et de qualité du lien vivant.

Elle part d'une idée simple : dans toute interaction, le vrai problème n'est pas d'abord le comportement. **Le vrai problème, c'est l'état interne depuis lequel ce comportement est produit.** Quand le système nerveux fonctionne en mode protection, la perception se rétrécit, la pensée devient défensive, l'émotion protège au lieu d'informer, et le lien se fragilise. Quand le système revient vers un état régulé, la pensée s'éclaire, l'émotion circule mieux, la relation redevient accessible et l'action devient plus juste.



La Voie de l'Équi-Libre n'est donc pas...

- ⊗ une méthode équestre de plus.
- ⊗ une technique de contrôle.
- ⊗ une introspection sans fin.
- ⊗ une analyse psychologique.

C'est un entraînement à reconnaître le mode survie, à revenir à plus de sécurité intérieure, puis à entrer en relation depuis un état plus stable.

Le cheval a été, pour moi, un **révélateur** **extraordinairement précis** de ces mécanismes.

Il ne lit pas l'intention déclarée. Il perçoit la respiration, la tension musculaire, la cohérence interne, le regard, le rythme et la disponibilité relationnelle. Il réagit donc à l'état réel du système nerveux humain.

C'est pour cela que l'approche fonctionne avec et sans cheval.



Avec le cheval,

la prise de conscience est souvent plus rapide, plus nette, plus incarnée, parce qu'il renvoie immédiatement l'information sur la pertinence de notre posture et la vérité de notre état intérieur.

Une séance avec Lune a par exemple montré qu'un calme mental apparent ne suffisait pas : ce qui comptait, c'était l'unité réelle entre pensées, émotions, corps, ancrage et espace relationnel.

Sans cheval,

le processus reste totalement transférable. Il s'applique au couple, à la famille, au travail, à la posture thérapeutique, à la pratique de soin et à toutes les situations où l'on sent que l'on comprend beaucoup de choses... mais que le système, lui, n'est pas encore suffisamment stabilisé.

Une séance avec Amel a montré très concrètement qu'on peut apprendre à **ne plus absorber la charge émotionnelle de l'autre, à co-réguler sans se déréguler, et à tenir un état plutôt que porter l'autre.**



La phrase clé de la Voie de l'Équi-Libre est simple :

La sécurité intérieure d'abord.

Parce que la régulation précède la compréhension.

Et la sécurité intérieure précède la relation.



Pourquoi ce mini-guide ?

Quand on est en surcharge relationnelle, on croit souvent que le problème est dans la situation, dans l'autre, dans le cheval, ou dans le fait qu'on serait "trop sensible".

En réalité, une grande partie de la difficulté vient souvent d'un système nerveux qui a basculé en autoprotection.

Dans cet état, on observe souvent :

- respiration haute ou irrégulière
- mâchoire serrée
- épaules montées
- gestes plus rigides
- regard plus fixe ou plus fuyant
- agitation, retrait ou besoin de contrôle
- attention qui se rétrécit
- opposition, évitement ou perte de souplesse émotionnelle

Ce ne sont pas des défauts de caractère.
Ce sont les signes d'un système nerveux qui tente de protéger la vie.

L'objectif n'est pas de supprimer le mode survie.
Il est normal et essentiel.
L'objectif est d'apprendre à reconnaître quand il s'active... puis à revenir à un état où la relation redevient possible.



*Les 3 repères Équi-Libre
pour revenir à la sécurité intérieure*



REPERÈ 1 — Reconnaître

Dans quel état fonctionne mon système nerveux maintenant ?

La première bascule, c'est de cesser de te demander seulement :

“Qu'est-ce qui se passe avec l'autre ?”

ou

“Pourquoi ça se complique ?”

Et de revenir à la vraie question :

Dans quel état fonctionne mon système nerveux maintenant ?

Auto-diagnostic immédiat

1. Sur 10, à combien je me sens stable là maintenant ?
2. Mon corps est-il ouvert ou contracté ?
3. Mon attention est-elle dans le réel... ou prise dans mes pensées ?

Si tu te sens à moins de 7/10 :



- ne traite pas le problème tout de suite
- ne cherche pas à convaincre
- ne cherche pas à expliquer
- régule-toi d'abord, puis fais 5 respirations avec une expiration plus longue que l'inspiration. C'est déjà énorme.

Ce que tu peux repérer tout de suite



Dans le corps :

- respiration bloquée ou haute
- mâchoire serrée
- tension frontale
- nausée ou saturation
- agitation ou retrait



Dans les pensées :

- rumination
- anticipation négative
- critique interne
- pensées en boucle
- phrases automatiques comme “ça va encore mal se passer” ou “je n'y arriverai jamais”



Dans la relation :

- besoin d'aller plus vite
- pression qui augmente
- rigidité
- interprétation au lieu d'observation
- difficulté à écouter ou à coopérer

Je ne cherche pas à résoudre. Je cherche d'abord à me réguler.

REPÈRE 2 — Revenir au corps

Sortir du mental, retrouver le réel physiologique



On ne peut réguler que ce que l'on est capable de reconnaître.
La régulation commence donc par un retour au réel physiologique,
pas par une bataille mentale. C'est ce que la Voie de l'Équi-Libre
appelle l'Espace de Vérité Somatique : l'état intérieur dans lequel
une personne reconnaît ce qui est là dans son corps sans déni,
sans dramatisation et sans narration défensive.

Protocole simple

- 1 Regarde autour de toi : y a-t-il un danger réel ici et maintenant ?
- 2 Fais 2 longues expirations descendantes en vidant complètement tes poumons.
- 3 Sens tes pieds, le poids du corps, le contact avec le sol.
- 4 Nomme 1 élément concret du réel.
- 5 Pose-toi une seule question : Qu'est-ce que je ressens ?
Sans répondre mentalement. Juste sentir.

Pourquoi ça marche

Quand tu reviens aux sensations corporelles,
tu quittes la narration défensive. L'interoception
fine favorise la stabilité, la réponse ajustée
et une baisse de l'activation amygdalienne.

À l'inverse, quand la sensation est ignorée,
la pensée se déconnecte du réel physiologique.
Et retiens cette information : une émotion dure
chimiquement 60 à 90 secondes ; au-delà,
ce sont souvent nos pensées qui l'entretiennent.

Respiration régulatrice

- inspiration courte
- expiration plus longue, descendante,
jusque dans les pieds ou dans la terre
- ferme les yeux et imagine des racines
sous tes pieds quand tu expires

Tu peux aussi :

- fredonner
- chanter doucement
- poser la main sur le cœur ou sur une zone du corps
- faire un léger auto-contact apaisant
- ralentir volontairement le mouvement



Le corps parle avant la pensée.



REPÈRE 3 — Réorienter

Une pensée crédible, une micro-action, un lien plus juste

Une fois que le système commence à redescendre, le mental peut redevenir clair. Le Mode Compréhension n'est pas 'penser plus'. C'est penser depuis la régulation. Sans régulation, la pensée devient défensive. Avec régulation, elle redevient créative.

Étape 1 : remplacer la phrase automatique

Repère une phrase incapacitante :

- 'Je n'y arriverai jamais'
- 'Ça va encore mal se passer'
- 'C'est toujours pareil'

Puis reformule avec une phrase crédible :

- 'Je peux faire un pas à la fois'
- 'Je peux ralentir'
- 'Je respire'
- 'Je peux rester stable'
- 'Je compte sur moi pour revenir ici'

La crédibilité est essentielle. Une phrase soutenante crédible est perçue comme un signal de sécurité. Une phrase irréaliste, elle, est rejetée par le cerveau.

Étape 2 : faire la plus petite action pertinente possible

Quand la régulation revient, ne repars pas tout de suite dans du complexe. Choisis la plus petite action possible :

- respirer encore une fois
- regarder vraiment l'autre ou le cheval
- dire une phrase simple
- reformuler plus calmement
- poser une limite claire
- suspendre la demande
- reprendre le contact avec une intention simple et lisible

Étape 3 : revenir au lien sans forcer

La relation ne redevient possible que quand les systèmes nerveux sont suffisamment régulés. On ne crée pas la connexion par la force. La connexion émerge dans un espace sécurisé.

Je ne porte pas. Je tiens un état.



Résumé ultra simple

La routine des 5 doigts de la main



1. Je sens → corps
2. Je respire
3. Je vérifie : danger réel ou pas ?
4. Je reviens au présent / je regarde autour
5. Je laisse passer l'émotion en 60–90 secondes

Ce que ce mini-guide change profondément

Avant

- analyser
- comprendre
- essayer de gérer



Maintenant

- ressentir
- réguler
- laisser le système faire

La régulation précède la compréhension.
La sécurité intérieure précède la relation.

1 À qui s'adresse cette approche ?

À des personnes qui sentent que leur sensibilité est réelle, fine, précieuse... mais qu'elle est parfois parasitée par du stress, de la surcharge, de la suradaptation ou de l'hypervigilance.

Elle s'adresse bien sûr à des propriétaires de chevaux qui veulent transformer la relation avec leur cheval sans forcer, sans dominer, et sans continuer à faire payer au lien un état intérieur non régulé. Le cheval étant un miroir neurobiologique extrêmement honnête, il rend cette prise de conscience plus rapide, plus directe et plus incarnée. Avec lui, on ne ment pas. Il se connecte directement à notre biochimie, notre respiration, notre rythme cardiaque, nos micro-contractions et notre qualité de mouvement... pas à notre discours.

Mais cette approche s'adresse aussi à des thérapeutes, praticiens, accompagnants et coachs qui sentent qu'il leur manque encore quelque chose de fondamental : non pas une nouvelle méthode, mais une stabilisation plus profonde de leur propre état.



Voie de l'Équi-Libre

Science du lien • Art de la présence

2 Mon accompagnement premium hybride

J'ai créé un accompagnement premium hybride pour permettre cette intégration en profondeur.

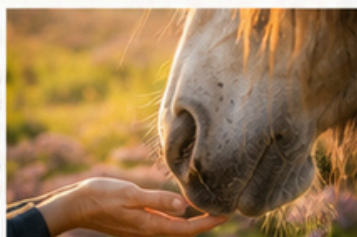
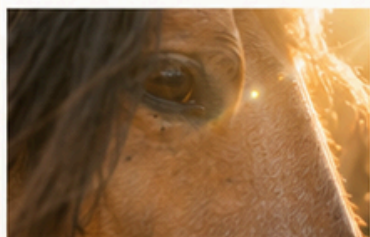
Il mêle :

- des contenus vidéo structurés
- des protocoles concrets de régulation
- des temps de live pour traverser les situations réelles
- une communauté d'entraînement
- et, selon les cas, un lien direct avec le cheval comme révélateur du réel de l'état interne

L'objectif n'est pas d'ajouter une couche de compréhension mentale.

L'objectif est de t'aider à :

- reconnaître plus tôt le mode survie
- revenir plus vite à la sécurité intérieure
- stabiliser ta posture dans la durée
- transformer la qualité de tes liens
- et rendre ton action plus juste, plus fiable, plus durable



3

*On n'a pas toujours besoin de plus de technique.
On a souvent besoin d'un état intérieur plus sûr
depuis lequel vivre, aimer, accompagner, décider et agir.*



Barbara Bureau Beaufils — Fondatrice de la Voie de l'Équi-Libre

 www.aventure-equestre.fr

 [instagram.com/aveq.barb](https://www.instagram.com/aveq.barb)

 [facebook.com/Aveq.barb](https://www.facebook.com/Aveq.barb)

 [youtube.com/@aveqbarb](https://www.youtube.com/@aveqbarb)

 [linkedin.com/in/
barbara-bureau-beaufils-42b825145/](https://www.linkedin.com/in/barbara-bureau-beaufils-42b825145/)