



# COMMENT CRÉER UNE CONFIANCE MUTUELLE AVEC VOTRE CHEVAL

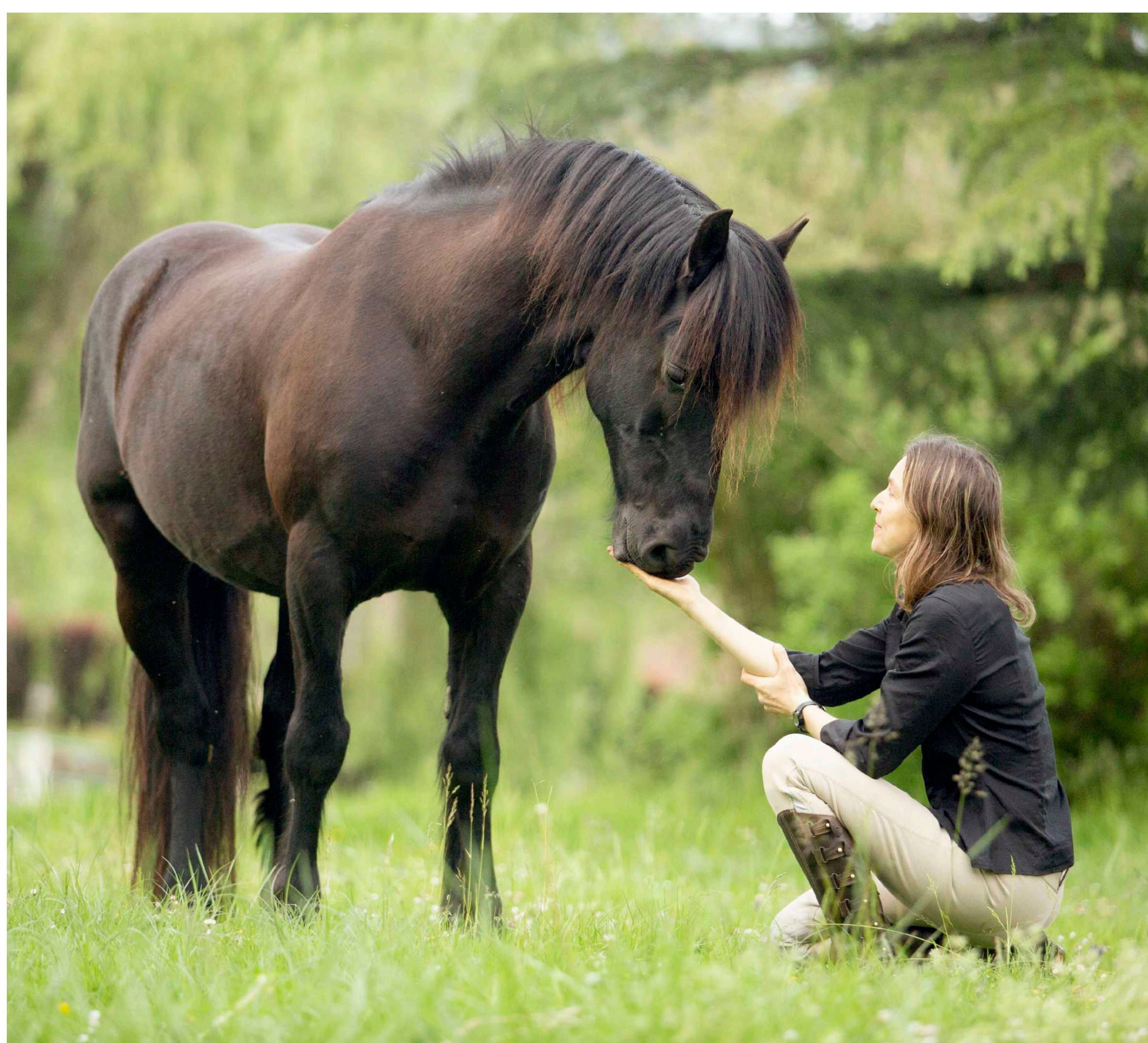
# Sommaire

<b>QU'EST-CE QUE LA CONFIANCE ?</b>	<b>3</b>
<b>QUE SIGNIFIE AVOIR UNE CONFIANCE MUTUELLE AVEC SON CHEVAL ?</b>	<b>4</b>
<b>COMMENT SAVOIR SI VOTRE CHEVAL VOUS FAIT CONFIANCE ?</b>	<b>5</b>
<b>COMMENT FAIRE EN SORTE QUE VOTRE CHEVAL PRENNE CONFIANCE EN LUI</b>	<b>6</b>
Connaitre votre cheval pour mieux le comprendre	<b>6</b>
Travailler à pied et pratiquer la désensibilisation	<b>7</b>
<b>DÉVELOPPER VOTRE CONFIANCE EN VOUS</b>	<b>8</b>
Amour de soi + Confiance en soi = Estime de soi	<b>8</b>
Adoptez une physiologie gagnante	<b>9</b>
Surveillez votre monologue intérieur	<b>10</b>
Focalisez votre esprit	<b>11</b>
Mettez en place des Objectif SMART	<b>12</b>
Passer à l'action pas à pas	<b>14</b>
Efforcez-vous de vivre dans l'instant présent	<b>16</b>
<i>Ce petit exercice vous aidera à être dans l'instant présent</i>	<b>16</b>
Entourez-vous des bonnes personnes	<b>17</b>
<b>DÉVELOPPER LA CONFIANCE QUE VOTRE CHEVAL A EN VOUS</b>	<b>18</b>
Soyez un bon professeur pour votre cheval	<b>18</b>
Établissez des règles claires et soyez constant	<b>19</b>
Utilisez le renforcement positif	<b>20</b>
Développez votre empathie	<b>21</b>
<b>DÉVELOPPER VOTRE CONFIANCE EN VOTRE CHEVAL</b>	<b>22</b>
Apprenez à lâcher prise	<b>22</b>
Croyez en vous et en votre cheval	<b>23</b>
<b>QUI SOMMES-NOUS ?</b>	<b>24</b>
Thierry Laffitte et Julie Cuvillier	<b>24</b>
Des experts dans la relation homme / cheval	<b>25</b>
<b>LA RELATION DE COMPLICITÉ®, UN CURSUS D'ÉDUCATION QUI PERMET D'OBTENIR LE MEILLEUR DES CHEVAUX... ET DE SOI-MÊME</b>	<b>26</b>
Un cursus d'éducation fondé sur des principes scientifiques	<b>27</b>
<b>CONTACT</b>	<b>28</b>

# Qu'est-ce que la confiance ?

Wikipédia : « La confiance renvoie à l'idée que l'on peut se fier à quelqu'un ou à quelque chose. Dans l'étymologie latine, le verbe *confier* (du latin *confidere* : *cum*, "avec" et *fidere* "fier") signifie **qu'on remet quelque chose de précieux à quelqu'un, en se fiant à lui et en s'abandonnant ainsi à sa bienveillance et à sa bonne foi.** »

L'équitation est une discipline sportive assez singulière, puisqu'elle consiste à remettre ce que nous avons de plus précieux, à savoir notre vie entre les mains d'un animal de plusieurs centaines de kilos dont l'instinct lui dicte de détalier au moindre danger.



Mais ce constat est aussi singulier du point de vue du cheval puisqu'il accepte de collaborer avec le mammifère terrestre le plus dangereux, à savoir : l'être-humain.

L'équitation n'a donc rien de naturel. Pour autant, lorsqu'elle est pratiquée dans le **partenariat et la confiance mutuelle** elle ouvre la porte d'une **dimension relationnelle exceptionnelle**.

# Que signifie avoir une confiance mutuelle avec son cheval ?



Nous avons vu dans l'introduction que la confiance consiste à remettre quelque chose de précieux à quelqu'un, en se fiant à lui. La confiance mutuelle est donc basée sur la relation que vous avez avec votre cheval.

C'est cette relation de confiance mutuelle que nous avons nommée **Relation de Complicité®** et qui caractérise un lien d'interdépendance, d'interaction et une entente tacite avec le cheval.



La relation de complicité ® est un lien imperceptible entre les individus, qui renforce les rapports professionnels, familiaux et amicaux. Appliqué au quotidien, elle devient un art de vivre.



**Avoir une confiance mutuelle avec votre cheval signifie que :**

- Vous avez confiance en vous
- Vous avez confiance en votre cheval
- Votre cheval a confiance en lui
- Votre cheval a confiance en vous

Attention, cela ne signifie pas chercher en lui ce que vous n'avez pas en vous !

Par exemple, ce n'est pas le rôle de votre cheval de vous rassurer quand vous avez peur !

Si vous manquez de confiance en vous il est essentiel de travailler sur vous-même et sur vos peurs avant de vouloir obtenir la confiance de votre cheval.

L'idéal est de créer une relation **gagnant-gagnant** avec votre cheval et d'obtenir son adhésion sincère et entière.

# Comment savoir si votre cheval vous fait confiance ?

---

La confiance peut être matérialisée par le fait que le cheval **accepte de vous suivre en liberté.**

En effet le premier besoin du cheval est le besoin de sécurité, ainsi s'il se sent en sécurité à vos côtés, il vous suivra comme il suivrait un de ses congénères.

À ce stade, le cheval accepte de vous suivre sans que vous le lui demandiez, et sans aucun artifice, **juste parce qu'il se sent bien à côté de vous et que vous lui montrez votre être authentique vous tel(le) que vous êtes.**



# Comment faire en sorte que votre cheval prenne confiance en lui ?

## Connaître votre cheval pour mieux le comprendre

Bien connaître votre cheval, c'est à la fois :

- Connaître le monde sensoriel du cheval et comment il perçoit son environnement
- Connaître ses modes de communication
- Connaître ses capacités cognitives et ses modes d'apprentissage
- Connaître ses besoins naturels, son organisation sociale, son emploi du temps, son alimentation, etc.
- Connaître son éthogramme et savoir lire ses comportements
- Connaître son tempérament



Bien connaître votre cheval et son tempérament vous permettra de construire un programme de travail qui répond à ses besoins (... et aux vôtres !).

Cela vous permettra également d'anticiper ses réactions dans certaines situations, d'éviter l'anthropomorphisme et de mettre en place des situations d'apprentissage adaptées à ses capacités cognitives.

Vous pourrez ainsi créer un environnement bienveillant pour votre cheval, propice à son apprentissage et au développement de sa confiance en lui.

# Travailler à pied et pratiquer la désensibilisation

La zone de confort de votre cheval consiste à rester au pré, en sécurité avec ses congénères et il n'a jamais demandé à évoluer dans notre monde moderne, qui est souvent stressant pour lui.

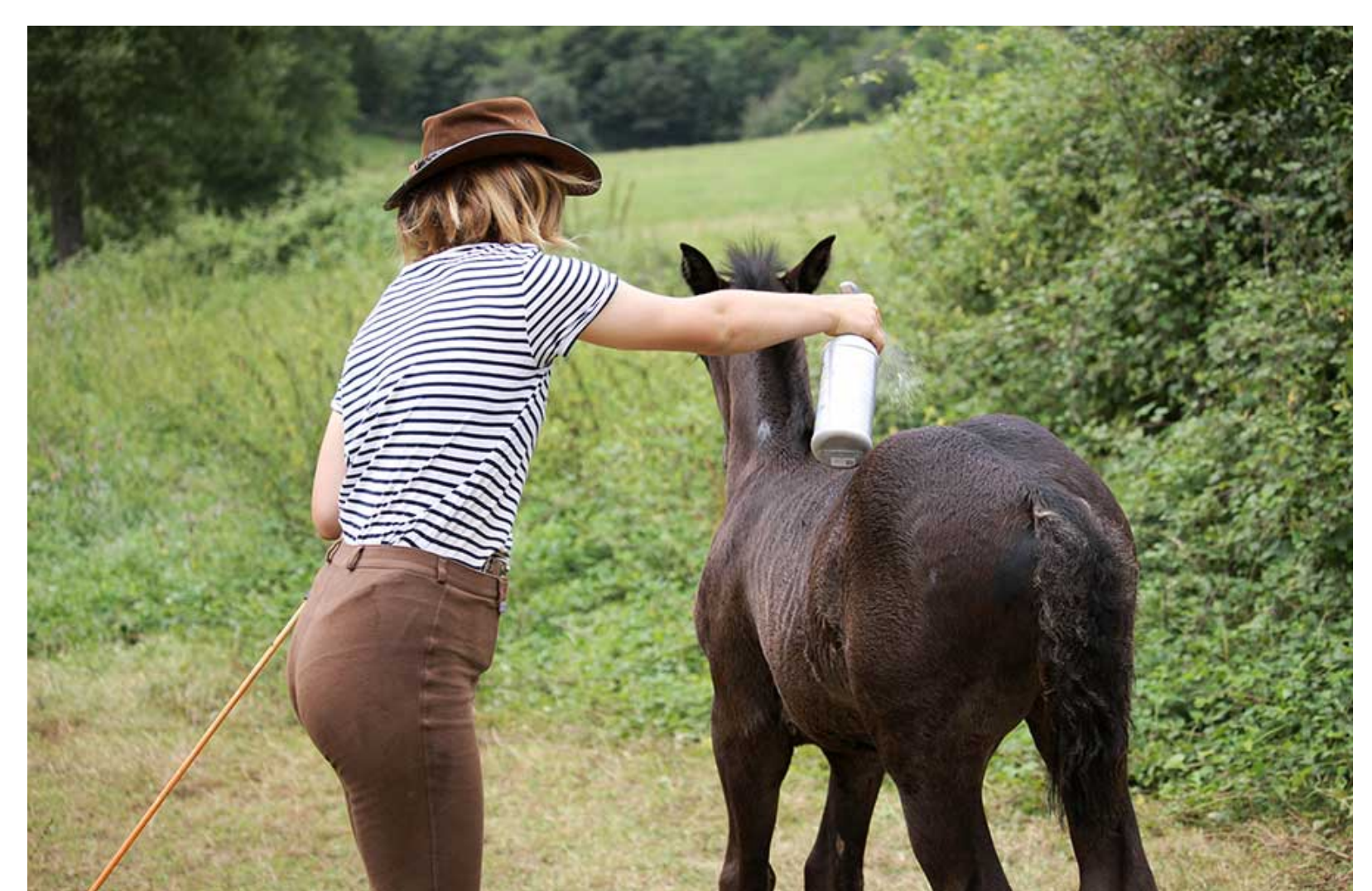
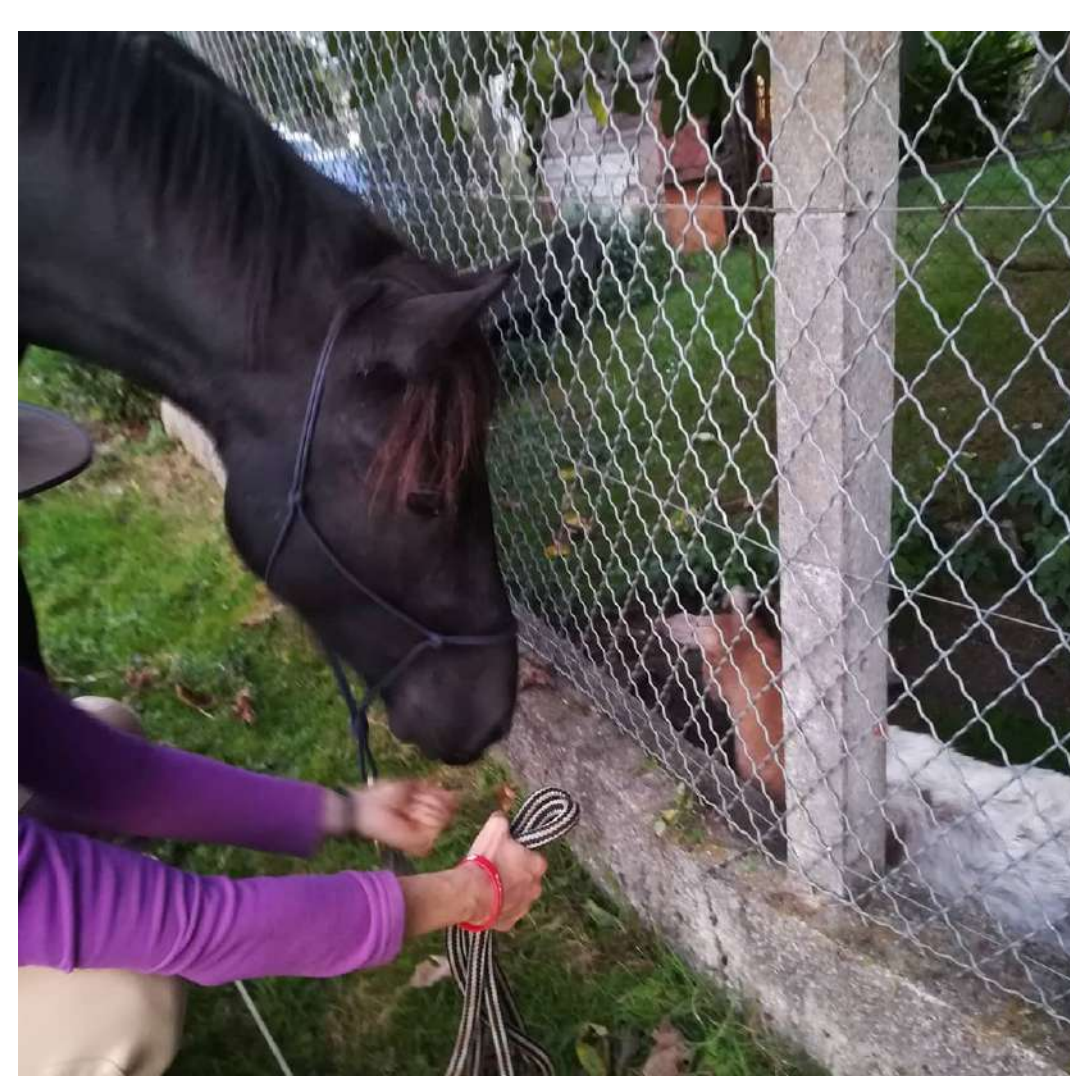
Passer par le travail à pied permet de familiariser votre cheval à différentes situations et objets grâce à un panel complet d'exercices d'habituation, afin d'améliorer sa confiance en lui et en l'environnement. Il est important de **désensibiliser votre cheval** à ce qui ne le concerne pas afin de l'habituer à un maximum de situations différentes.

**Désensibiliser**, c'est habituer le cheval à des situations qui lui semblent dangereuses en travaillant sur ses sens : la vue, l'odorat, l'ouïe, le toucher et la combinaison de ses 5 sens. D'où l'importance de **bien connaître son monde sensoriel** !

À l'aide de  **mises en situation progressives** (afin d'éviter les réactions de fuite), vous présenterez à votre partenaire différents objets, bruits, véhicules, etc... Il apprendra ainsi qu'en présence de son humain, **il n'a aucune raison de réagir**. Ces exercices permettent de développer **la confiance du cheval** et par la même occasion **la vôtre** car vous apprenez à **mieux connaître votre cheval** et ainsi adapter les exercices pour l'aider à progresser dans le monde des humains.

En connaissant mieux les réactions de votre cheval à pied, vous saurez **quels axes travailler avec lui** pour éviter des réactions de fuite potentiellement dangereuses lorsque vous le montez. Ce travail se réalise à pied, d'abord en milieu sécurisé (carrière ou manège) afin d'habituer votre cheval à mieux gérer ses émotions face à l'environnement.

Ensuite, grâce à l'exercice du « touche », appris en manège, vous pouvez continuer à développer la confiance de votre cheval en extérieur à pied, puis monté.



# Développer votre confiance en vous



Si vous manquez de confiance en vous, que vous avez peur de ne pas faire les choses correctement et de vous tromper ou que vous n'osez pas vous affirmer, vous risquez de manquer de clarté pour votre cheval.

Si vous hésitez sans cesse et que vous ne prenez pas de décision, c'est votre cheval qui prendra les décisions à votre place. Il obéira simplement à son instinct et répondra à ses besoins : vous arracher la longe pour aller brouter, appeler ses congénères, vous sortir de la carrière, etc.

**Il est donc essentiel avant toute chose de développer votre confiance en vous.**

## Amour de soi + Confiance en soi = Estime de soi

En premier lieu, il convient de se mettre d'accord sur les termes que nous utilisons.

**L'amour de soi** consiste à accepter vos failles et vos défauts avec indulgence mais sans complaisance.

C'est vous accorder de l'importance en ayant conscience de vos zones d'ombre.

**La confiance en soi** concerne votre aptitude à agir.

Elle peut être conditionnelle (lié à une tâche que vous avez répétée et qui est devenue habituelle) ou inconditionnelle (concerne vos ressources propres pour réaliser quelque chose que vous n'avez jamais fait).

**L'estime de soi** est comme son nom l'indique une estimation de nous-même.

Sur une échelle de 1 à 10, à combien je me situe ?

Si votre regard sur vous-même manque d'amour, votre estime de vous-même baisse, alors que vous avez toutes les capacités pour faire face à la situation.

Vous allez douter et la peur va envahir votre espace.

## Adoptez une physiologie gagnante

“

Votre physiologie  
a un énorme impact  
sur votre état émotionnel  
et votre niveau d'énergie.  
- Max Piccinini -

”



La physiologie est la manière d'utiliser votre corps. **Pour le ressentir, nous vous proposons un petit exercice :**

**1 - Asseyez-vous, regardez vers le bas, rentrez les épaules et respirez peu pendant une minute. Notez comment vous vous ressentez.**

**2 - Ensuite, relevez la tête, souriez, tenez-vous bien droit, respirez amplement, bougez énergiquement et notez comment vous vous ressentez.**

**Vous constatez certainement une grande différence !**

**La façon d'utiliser notre corps induit une grande différence sur notre état d'esprit.**

“

Tout est une question d'attitude : il faut imprégner son esprit de pensées positives pour espérer profiter de cette force qui vit en chacun de nous.

- Norman Vincent Peale -

”

Pour acquérir une plus grande confiance en vous, il est impératif d'apprendre à **éduquer votre petite voix intérieure**.

En effet, on finit par croire ce que l'on se répète inlassablement !

Votre voix intérieure est votre principale alliée pour prendre confiance en vous.

**Ordonnez à cette petite voix intérieure qui vous dit que vous « n'êtes pas capable » et faites-lui dire :**

- « je suis capable de faire... »
- « je suis capable d'être... »

**Ou, encore mieux :**

- « je fais... »
- « je suis... »
- « j'ai confiance en moi » etc.



Ainsi petit à petit vous vous en auto-persuaderez !

Répétez inlassablement de petites phrases positives jusqu'à en faire un réflexe.

Construisez vos propres phrases et répétez-les plusieurs fois par jour. Si vous pouvez les écrire et les répéter au moins trois fois à voix haute c'est encore mieux !

**TOUT s'apprend ! A force de vous répéter des propos positifs vous allez finir par les croire.**

“

**Vous êtes le réalisateur de votre film,  
le créateur de votre vie.**

**- Max Piccinini -**

”

Portez-vous votre attention sur tout ce qui ne va pas ? Sur le scénario catastrophe qui pourrait se produire ? Quelles images défilent dans votre tête ?

Vous êtes 100 % responsable des images qui défilent dans votre tête. Si le film ne vous convient pas, alors changez-le !

Vous avez le pouvoir de **focaliser votre esprit** sur ce que vous souhaitez, alors choisissez des images positives, concentrez-vous sur vos réussites et tout ce qui se passe merveilleusement bien.

**Apprenez à apprécier les moindres victoires et cultivez la gratitude.**

Pour certaines personnes, c'est un exercice difficile mais essayez, prenez conscience de vos pensées, changez les si elles ne vous conviennent pas et recommencez.

A force de répétition, cela deviendra une habitude et vous chasserez les scénarios catastrophes de votre esprit.



# Mettez en place des Objectif SMART



Il n'est pas de vent favorable  
pour celui qui ne sait pas où il va.  
- Sénèque -



Il y a une corrélation directe entre le fait d'avoir des objectifs et avoir confiance en soi.

Fixez-vous un **objectif SMART** : c'est-à-dire Spécifique, Mesurable, Ambitieux, Réaliste et Temporellement défini.

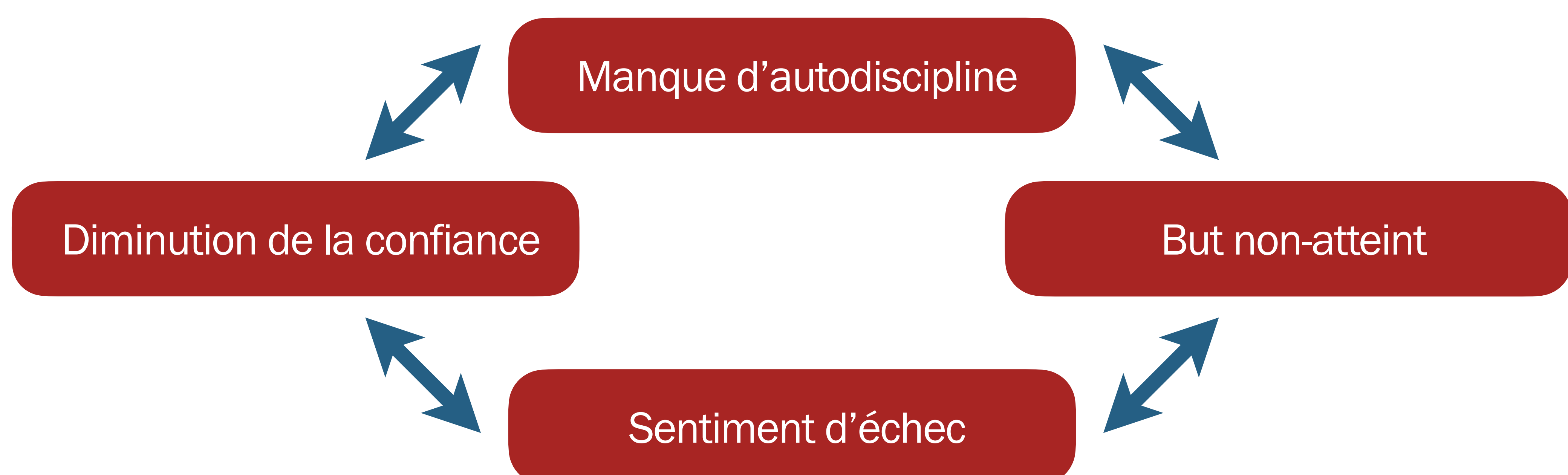
Cet objectif doit être extrêmement clair, au point que lorsque vous fermez les yeux vous devez être capable de le voir et de l'énoncer clairement.

Lorsque vous n'avez pas d'objectif clair, vous errez dans le brouillard de vos pensées et de vos actions.

A contrario, quand vous avez des objectifs clairs vous dirigez vos pensées et vos actions dans **une seule et même direction** et vous obtenez des **petites et grandes victoires** qui alimentent votre confiance en vous.

**Ces réussites vous aideront aussi à surmonter toutes les difficultés qui se dresseront sur le chemin de vos rêves !**

Les objectifs sont à la fois sources et consommateurs de motivation. Augmenter son niveau de confiance, ne se fait pas sans effort car cela nécessite de changer ses habitudes. Et pour changer ces habitudes il vous faut faire preuve **d'autodiscipline**.



Pour faire preuve d'autodiscipline et initier les changements que vous désirez il faut trouver une source d'énergie capable de vous faire avancer en toutes circonstances.

Cette source d'énergie, elle se situe dans votre cœur, c'est votre « **POURQUOI** ».

Votre « **POURQUOI** » doit être fort car il représente la raison qui vous aidera à persévérer et à continuer votre chemin malgré les difficultés. Il vous aidera même à tomber amoureux du chemin qui vous mène vers la meilleure version de vous-même.

Concentrez-vous sur ce que vous **VOULEZ** et non pas sur ce que vous ne voulez pas et faites preuve de **CLARTÉ** et de **CONVICTION**.

Vous devez vous engager pleinement dans la réalisation de votre objectif. Car si vous continuez à faire ce que vous avez toujours fait, vous obtiendrez ce que vous avez toujours obtenu !

“

La folie, c'est de faire toujours la même chose  
et de s'attendre à un résultat différent.

- Albert Einstein -

”



## Passer à l'action pas à pas

Plus vous agissez et plus vous augmentez vos chances de développer votre confiance en vous.

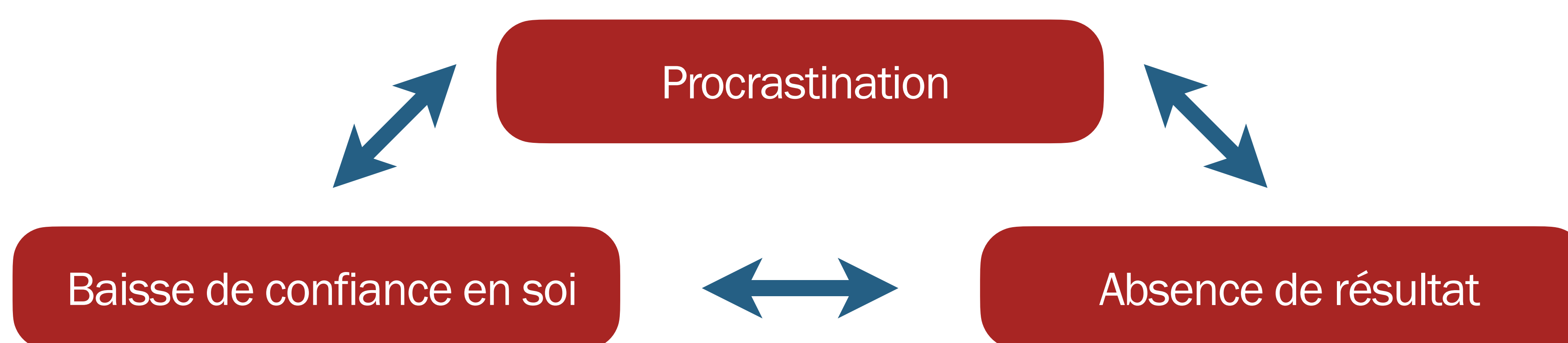


“

Tout ce qui peut être fait un autre jour,  
le peut être aujourd'hui.  
- Montaigne -

”

A contrario, plus vous procrastinez et reportez au lendemain et plus vous entretenez le cercle vicieux de la perte de confiance en vous.



“

L'inaction engendre le doute et la peur.  
L'action engendre la confiance et le courage  
- Dale Carnegie -

”



Mais rien ne sert de se jeter dans l'action tête baissée, surtout si vous manquez de confiance en vous, alors une fois l'objectif fixé allez-y pas à pas.

Votre objectif final doit être **Ambitieux** mais soyez aussi **Réaliste** et découpez-le en sous objectifs faciles à réaliser.

Si vous avez mis la barre trop haute, vous risquez d'abandonner en cours de route... ou même encore ne jamais commencer ! Vous risquez alors de perdre beaucoup de confiance en vous. Mettez le premier pas sur la première marche, puis un pas après l'autre, gravissez l'échelle de votre réussite en vous appuyant sur vos succès !



“

Un voyage de  
mille lieues commence  
toujours par un premier pas.

- Lao Tseu -

”

Mais qu'est-ce qu'un « premier » petit pas ? Il représente la limite entre votre « **zone de confort** » et l'**inconfort**. S'il est trop grand et inconfortable il déclenche la peur et conduit à la perte totale de confiance. S'il est trop petit il n'entraîne aucune évolution.

“

Le petit pas n'a pas pour but d'obtenir des  
résultats immédiats, mais de nous faire devenir la  
personne capable d'agir pour réaliser ses objectifs.

- David Laroche -

”

La confiance en soi se nourrit des **expériences positives**. C'est pourquoi il est important d'accumuler les victoires, petites ou grandes, pour prendre confiance en soi.

**N'oubliez pas de fêter ces petites victoires afin d'y associer une émotion positive et développer ainsi une sorte d'addiction au progrès !**



## Efforcez-vous de vivre dans l'instant présent

Notre esprit est souvent préoccupé par ce que nous allons faire et ce que nous avons fait, il y a cette petite voix intérieure qui nous dit :

« il y a ça à faire »,  
« j'ai oublié ça »,  
« et si ça se passe comme ça », etc.

Nos téléphones portables et réseaux sociaux accaparent une partie plus ou moins importante de nos pensées qui nous déconnectent de ce que nous sommes en train de vivre ici et maintenant.

**Une grande clé pour focaliser votre esprit sur le « ici et maintenant » est la respiration.**



### Ce petit exercice vous aidera à être dans l'instant présent :

Prenez un temps pour vous à un moment que vous aurez choisi dans la journée. Isolez-vous de toutes les sollicitations extérieures.

Cet instant est précieux, c'est votre moment à vous, un cadeau que vous vous faites chaque jour.

Durant cet instant inspirez profondément par le nez en gonflant votre ventre puis expirez lentement en soufflant doucement par la bouche. Répétez cet exercice durant 5 minutes environ.

Vous pouvez faire cet exercice en marchant lentement ou en restant immobile. Vous pouvez fermer les yeux ou les laisser ouverts en maintenant un regard panoramique.

Ensuite, écoutez les sons autour de vous en même temps que vous êtes en train de respirer puis prenez conscience de ce qui vous entoure sans l'analyser. Ainsi, petit à petit, vous ferez taire votre petite voix intérieure et vous l'occuperez à être dans l'instant présent, l'ici et maintenant.

Cela n'a rien de magique, c'est simplement que notre cerveau ne peut faire qu'une seule chose à la fois... Même pour nous les femmes !

## Entourez-vous des bonnes personnes

Il y a certaines choses que nous ne pouvons pas choisir dans la vie, mais nous avons la **capacité de choisir nos amis, notre entourage et de fixer les limites de leurs interactions dans nos vies.**

Ainsi, si les personnes avec qui vous passez le plus de temps se focalisent sans cesse sur les côtés négatifs de vos projets et sur les difficultés que vous allez rencontrer, vous allez finir par les croire et abandonner... Ces personnes négatives sont souvent immobilisées par leurs propres peurs, croyances limitantes et bagages émotionnels. Même si au final ces personnes veulent votre plus grand bien et essayent de vous protéger, elles vous limitent dans votre progression !

A force de côtoyer de telles personnes au quotidien, le doute vous envahit, vous ne croyez plus en vous ou en votre objectif et votre confiance en vous diminue petit à petit...

Faites le choix de vous entourer de personnes dynamiques, bienveillantes et positives qui vont vous encourager et vous tirer vers le haut.

S'entourer des bonnes personnes vous permet de progresser et de développer votre confiance en vous.

**Vous avez la possibilité de choisir vos fréquentations. Profitez-en !**



“

**Vous représentez la moyenne des cinq personnes que vous fréquentez le plus souvent.**

**- Jim Rohn -**

”

# Développer la confiance que votre cheval a en vous

Pour développer une confiance mutuelle, il faut répondre à un des besoins primaires de tout mammifère qui est **la sécurité**.

Le cheval se sent en sécurité entouré de ses congénères, mais il ne se sent pas forcément en sécurité avec l'humain. Ce n'est pas naturel pour lui de faire confiance à un prédateur !

Afin que votre cheval se sente en confiance avec vous il faut donc que votre présence lui soit **agréable** et soit **source de confort et de plaisir**.

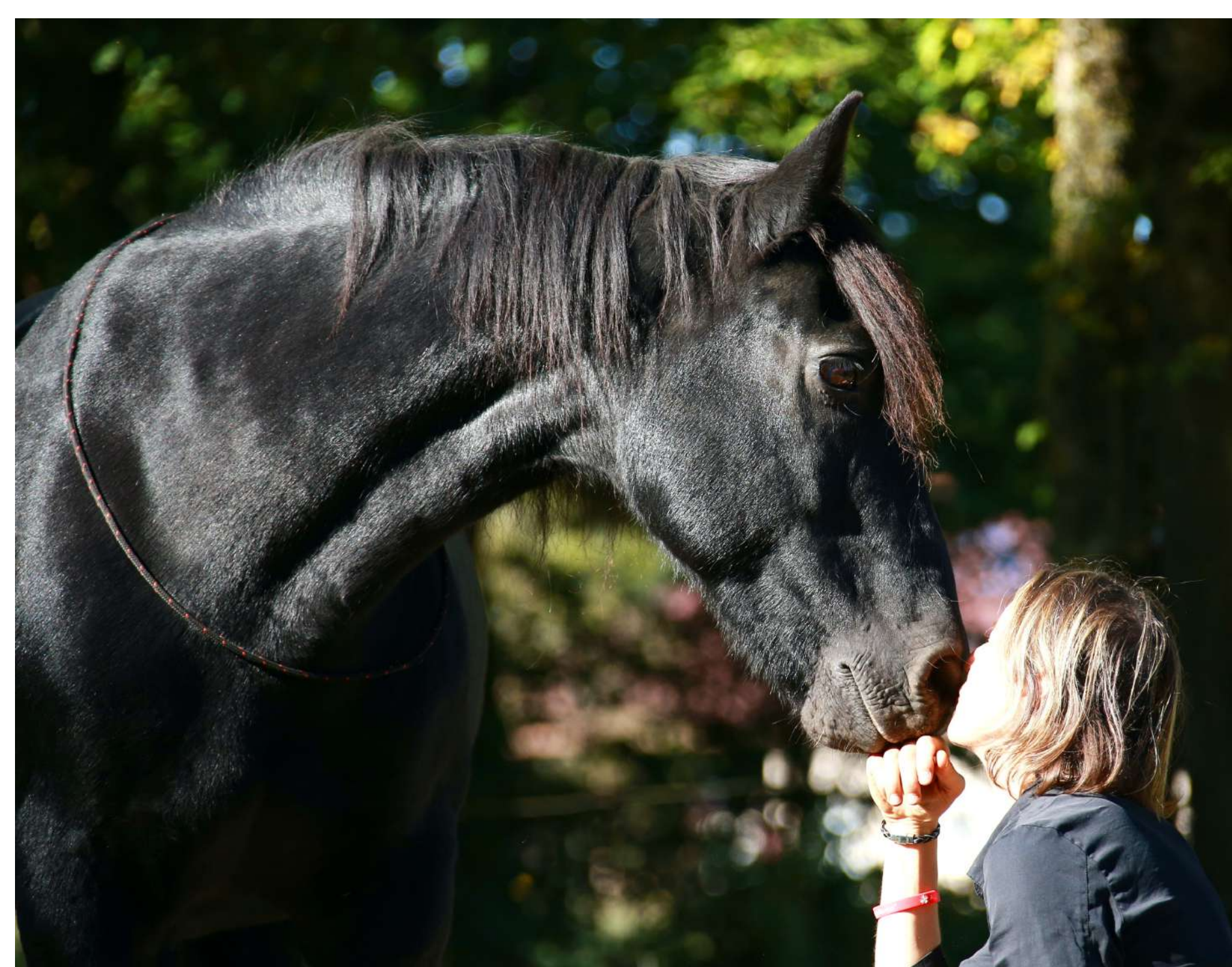
**Vous devez devenir un leader digne de la confiance de votre cheval !**

En gagnant sa confiance, vous développerez de nouvelles compétences et vous développerez aussi votre confiance en vous ! C'est un jeu gagnant/gagnant.

## Soyez un bon professeur pour votre cheval

La majorité des problèmes équestres proviennent d'une **mauvaise communication** entre le cheval et le cavalier.

Un cheval qui est dans l'incompréhension totale face aux demandes de son cavalier et qui ne trouve pas de solution vit une situation stressante à chaque séance. Difficile de se faire confiance si l'on ne se comprend pas !



Pour que votre cheval ait confiance en vous, et améliorer votre relation avec lui, vous devez **apprendre à parler son langage**.

Tout d'abord, comme expliqué plus haut, il est important d'avoir une bonne compréhension de son éthogramme, ses besoins naturels, son monde sensoriel, ses motivations, ses réactions... et de savoir lire votre cheval.

**Mieux vous connaîtrez votre cheval, mieux vous le comprendrez !**

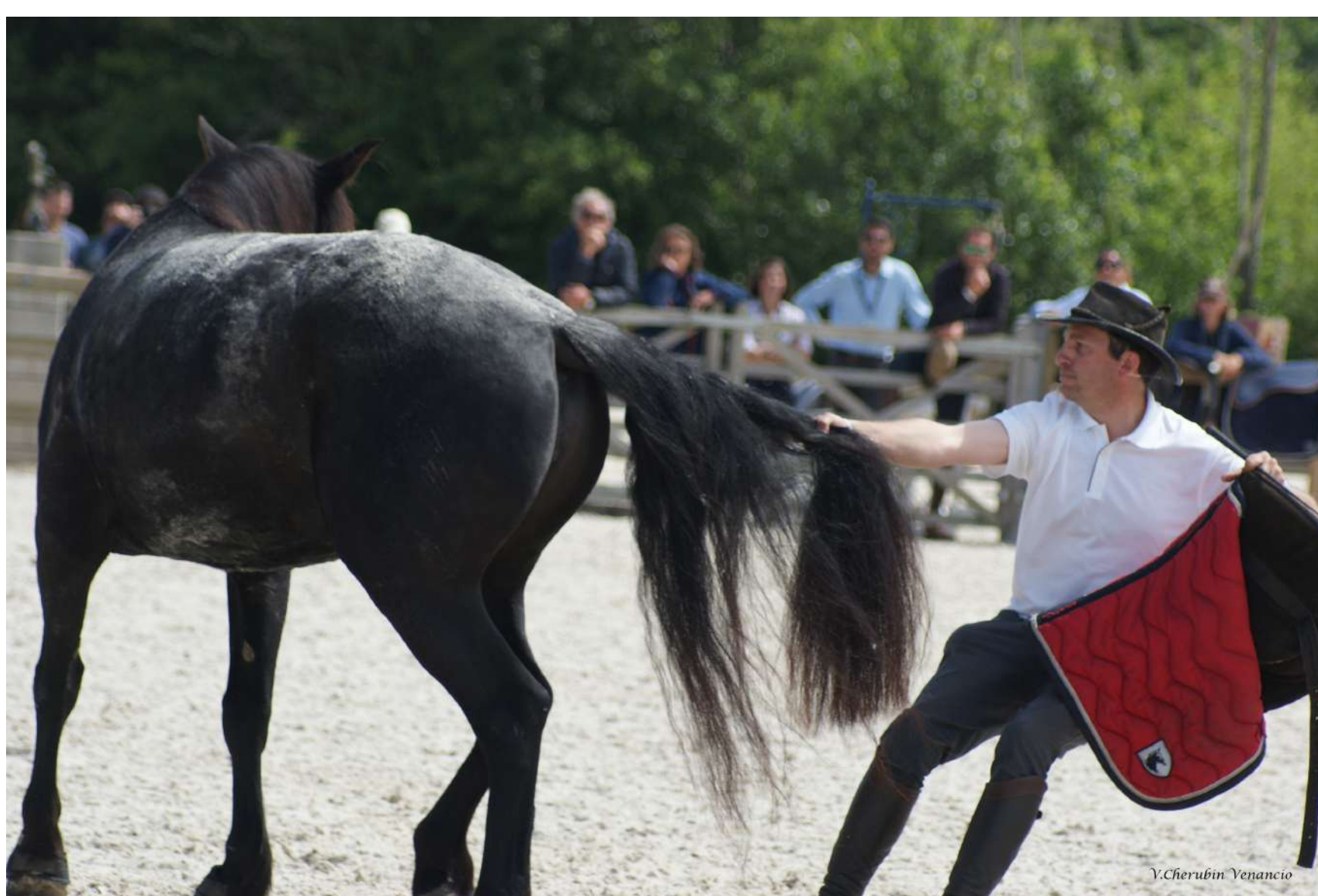
Ensuite, une bonne connaissance des **principes d'apprentissage du cheval** issus des recherches en éthologie équine est également indispensable pour devenir un bon professeur pour votre cheval.

Bien utilisés, les **principes d'apprentissage de l'ISES** (International Society for Equitation Science) permettent d'éduquer et de travailler les chevaux beaucoup plus efficacement, tout en respectant leur bien-être.

Ces principes d'apprentissages s'appliquent à **tous les chevaux**, quel que soit leur âge, leur race, la discipline choisie ou le niveau de pratique.

En les utilisant au quotidien, aussi bien à pied que monté, vous pourrez créer un **langage commun avec votre cheval** et votre communication deviendra de plus en plus fine.

## Établissez des règles claires et soyez constant



Établissez un **contrat clair** avec votre cheval sur les **règles de votre relation**. Qu'est-ce que votre cheval a le droit de faire / de ne pas faire ?

Afin qu'il se sente en sécurité avec vous, il est important d'être clair sur vos attentes et constant dans vos réponses. Ne soyez pas imprévisible !

Par exemple, si vous laissez votre cheval fouiller dans vos poches ou vous mordiller plusieurs fois sans rien dire et que soudainement vous réagissez avec colère lui mettez une claquette sur le nez, c'est incompréhensible pour lui ! En faisant cela, vous n'êtes ni clair, ni juste, ni constant, ni rigoureux !

## Utilisez le renforcement positif

Le **renforcement positif** est l'ajout de quelque chose lorsque le cheval donne la bonne réponse à une demande. Il peut s'agir d'une récompense alimentaire ou de caresses, gratouilles, de la voix, etc.

Bien utilisé il est **source de plaisir et de motivation** pour le cheval et contribue à **rendre votre présence agréable pour lui**.

### La récompense alimentaire

L'utilisation du **renforcement positif alimentaire** (la friandise) est un très fort **levier d'attachement** entre l'humain et le cheval. Une vidéo pour vous aider : [Cliquez ici](#)



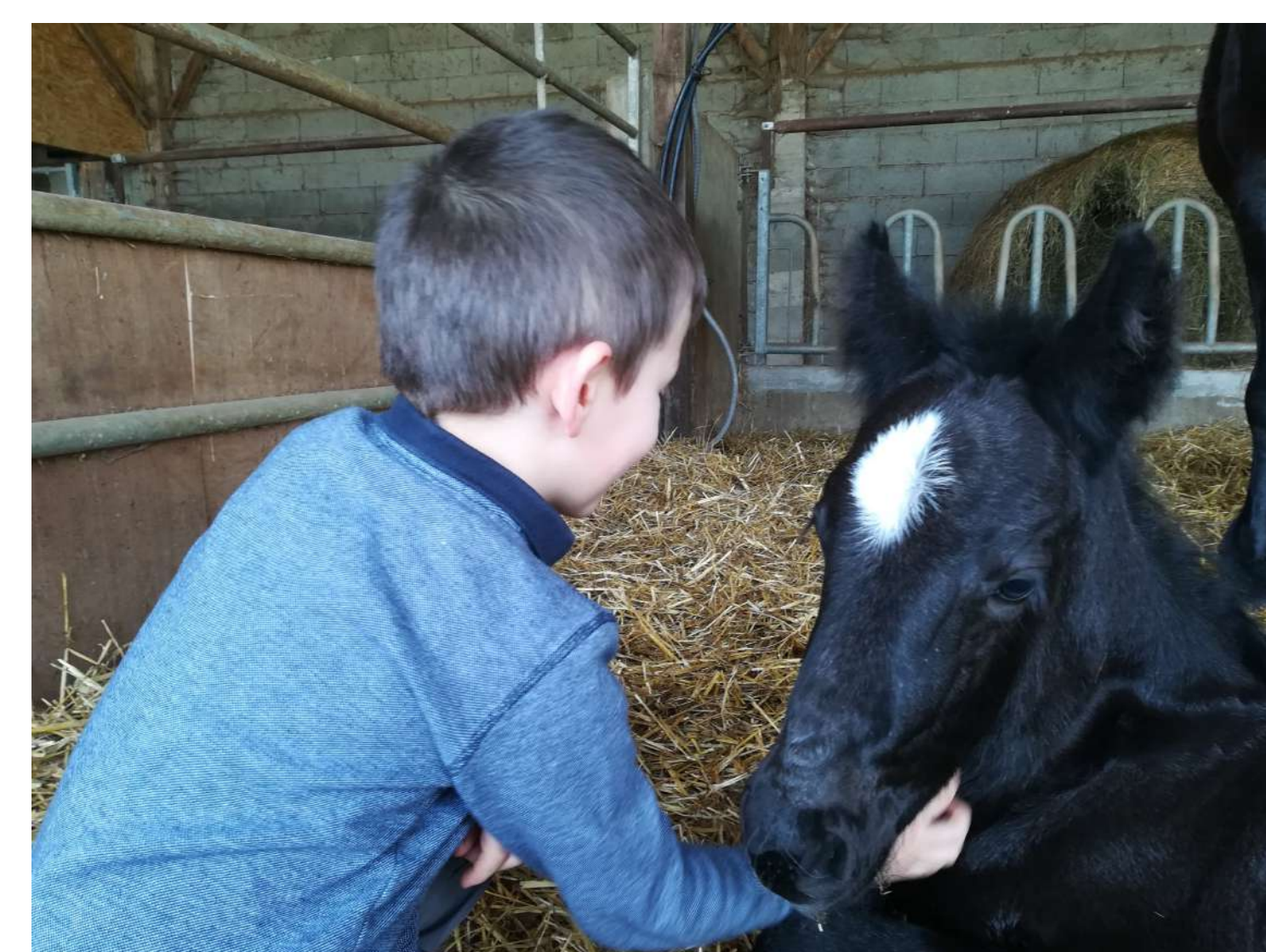
Cependant, son utilisation nécessite un apprentissage précis car mal utilisé, ce renforcement positif peut générer de la frustration de la part du cheval et engendrer des comportements indésirables (morsures, ruades...etc...) car le cheval ne comprend pas qu'il n'ait pas libre accès à cette ressource.

### Les caresses / gratouilles

Les caresses et gratouilles sont appréciées de la plupart des chevaux, même si elles ne sont pas autant motivantes que les récompenses alimentaires.

Plusieurs études scientifiques démontrent que l'allogrooming intervient entre des partenaires privilégiés et que lorsqu'il intervient au niveau du garrot il tend à faire diminuer le rythme cardiaque.

Passez du temps à gratouiller votre cheval partout sur le corps pour découvrir les endroits où il aime être gratouillé.



## Développez votre empathie

L'empathie est la capacité à **percevoir les émotions de l'autre**, à parvenir à **se mettre à sa place**.

Soyez attentif à votre cheval, et apprenez à bien le connaître. Est-il plus sensible au renforcement positif (gratouilles, récompenses alimentaires) ou au renforcement négatif (arrêt du stimulus) ?

En règle générale, le renforcement positif est plus efficace sur les chevaux à sang froid et le renforcement négatif sur les chevaux à sang chaud, mais chaque cheval est différent. Qu'est ce qui fonctionne mieux pour le vôtre ?



# Développer votre confiance en votre cheval

Si vous manquez de confiance en votre cheval, vous risquez de tomber dans le piège du maternage ou du micro-management.

Si vous ne le pensez pas capable de faire telle ou telle chose seul alors vous allez vouloir tout contrôler et votre cheval sera perdu lorsque vous lui laisserez l'opportunité de faire ses propres choix.

## Apprenez à lâcher prise

« Lâcher prise ne signifie pas renoncer à l'objectif, mais accepter d'emprunter un chemin qui n'est peut-être pas celui imaginé au départ ».



Peut-être que vous avez du mal à lui faire confiance dans le travail quotidien, par exemple : ne pas oser lâcher les rênes pour s'arrêter à l'assiette, etc.

**Sollicitez le libre arbitre : votre cheval apprend par essai-erreur.** Laissez-lui faire des essais et se tromper et montrez-lui les avantages à réaliser ce que vous souhaitez.

**Développez son autonomie** en lui **déléguant des responsabilités**, par exemple le maintien de l'allure et de la direction.

## Croyez en vous et en votre cheval

Si vous manquez de confiance en votre cheval dans des situations susceptibles de générer de la peur pour lui par exemple : passer sur une surface nouvelle, passer à côté d'un véhicule impressionnant, etc.

Alors suivez les conseils évoqués plus haut qui vous permettront de **prendre confiance en vous** et **d'aider votre cheval à prendre confiance en lui**.

Au fil du temps, votre cheval deviendra de plus en plus calme, quelle que soit la situation.

De votre côté, vous irez de petites réussites en petites réussites et développerez ainsi votre confiance en vous.



Au fil du temps vous saurez **lire votre cheval** et vous **le connaîtrez par cœur**. Vous aurez alors automatiquement de plus en plus confiance en lui !



# Qui sommes-nous ?

## Thierry Laffitte et Julie Cuvillier

Passionnés de chevaux depuis toujours, nous sommes éleveurs de chevaux de Mérens sur l'exploitation familiale en Ariège depuis 1988.

En 2002, nous créons la troupe de **spectacle équestre Alegria**, composée exclusivement de **chevaux mérens**.

Au sein de la troupe Alegria, nous avons participé à de nombreux **salons nationaux et internationaux** parmi les plus grands noms du spectacle équestre : Jean François Pignon, Jean-Marc Imbert, Max Hasta Luego, Laurent Jahan, Lucien Gruss,...



Très vite lors de cette expérience, nous avons pris conscience que la **relation avec le cheval** est la clé d'une **performance optimale** et que pour obtenir le meilleur des chevaux et en faire de véritables **partenaires**, il est essentiel de les **comprendre** et de **communiquer** avec eux dans leur langage.

Nous avons à cœur d'**améliorer chaque jour nos méthodes d'éducation** et la **relation avec nos chevaux**, c'est pour cela que nous nous formons continuellement auprès de professionnels de **renommée internationale**. Parmi eux : Mario Luraschi, Max Hasta Luego, Jean François Pignon, Lucien Gruss et Andy Booth.

Les **connaissances** et les **observations** acquises en tant qu'éleveurs depuis plus d'un **quart de siècle** nous ont conduit à conceptualiser un **cursus d'éducation** qui permet d'obtenir le meilleur des chevaux et des humains : **la Relation de Complicité®**.

## Des experts dans la relation homme / cheval

Ayant formé plus de **1000 personnes et chevaux** à la **Relation de Complicité®**, nous sommes désormais reconnus comme **experts dans la relation homme-cheval**.

**Notre spécialité** : accompagner les cavaliers propriétaires de loisir qui rencontrent des difficultés avec leur cheval et qui veulent créer une complicité exceptionnelle avec lui.

### NOTRE MISSION :

**Vous aider à réaliser vos rêves équestres et à libérer votre plein potentiel grâce à la Relation de Complicité® avec le cheval.**



# La Relation de Complicité®, un cursus d'éducation qui permet d'obtenir le meilleur des chevaux... et de soi-même.

La **Relation de Complicité®** a pour ambition de proposer une équitation plus **éthique**, source d'**épanouissement** pour l'humain et pour le cheval.

Grâce à l'acquisition de nombreux **savoirs** (connaissances théoriques, savoir-être et savoir-faire), elle permet aux **cavaliers débutants comme confirmés** de mieux comprendre la **nature** et les **besoins** de leur partenaire équin et d'apprendre à **mieux communiquer** avec lui afin de construire la relation dont ils ont toujours rêvé.



Basée sur le **leadership**, clé de voute des interactions sociales entre les chevaux mais aussi entre les humains, la **Relation de Complicité®** permet aux pratiquants de développer les **qualités essentielles d'un leader** : le courage, la pédagogie et le fait d'être digne de confiance.

La **Relation de Complicité®** comporte **4 piliers** : « Objectif, Communication, Apprentissage et Motivation ».

- Définir des **objectifs** précis et adaptés à chaque cheval et humain.
- Établir une **communication** claire et compréhensible pour le cheval et l'humain.
- Respecter les capacités d'**apprentissage** de chacun.
- Faire en sorte que la relation soit **motivante** pour le cheval et pour le cavalier.



Ce cursus d'éducation est donc **respectueux des chevaux**, mais également **source de développement personnel** pour l'humain.

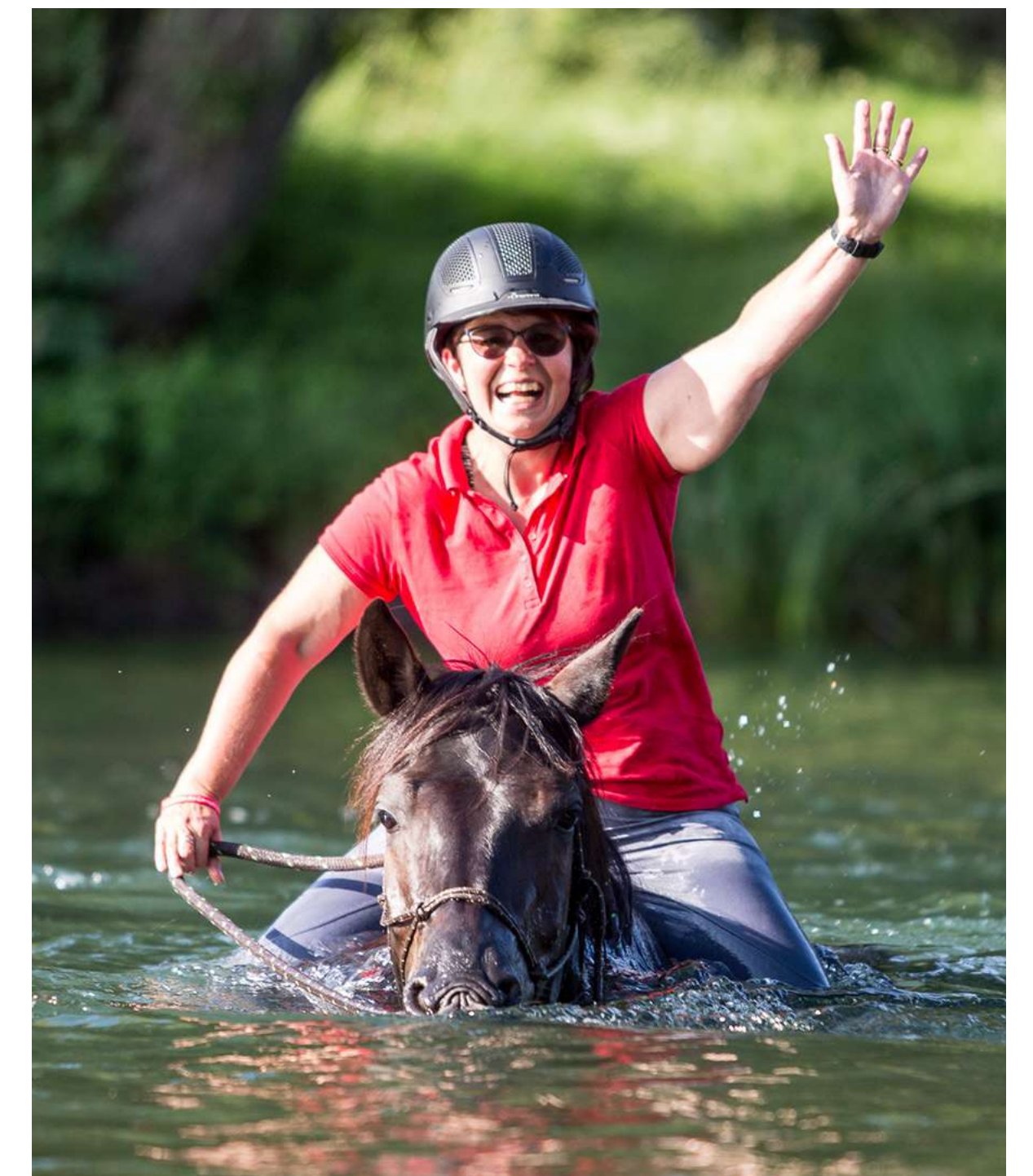


En effet, la **Relation de Complicité®** permet non seulement de **mieux connaître les chevaux**, mais aussi de **mieux se connaître soi-même**, et d'identifier des points à améliorer afin de **développer son plein potentiel et d'évoluer dans sa propre vie**. La **Relation de Complicité®** permet à l'humain de devenir la **meilleure version de lui-même...** grâce à la relation avec le cheval.

“

La **Relation de Complicité®** est un lien imperceptible entre les individus, qui renforce les rapports professionnels, familiaux et amicaux. Appliquée au quotidien, elle devient un art de vivre.

”



**LES VALEURS DE LA RELATION DE COMPLICITÉ® :**  
**Bienveillance, empathie, partage, bien-être, sécurité, intégrité, plaisir, liberté.**

## Un cursus d'éducation fondé sur des principes scientifiques

La **Relation de Complicité®** est basée sur les connaissances issues de l'**éthologie équine** et une compréhension approfondie du **comportement du cheval**, de ses **besoins naturels** et de ses modes de **communication** et d'**apprentissage**.

Elle s'appuie sur les **10 principes scientifiques d'apprentissage** du cheval issus des études scientifiques de l'**ISES** (International Society for Equitation Science) ainsi que sur la méthode **Horseman Science** développée par Andy Booth.

La **Relation de Complicité®** est en constante évolution, en effet, elle est **mise à jour régulièrement** au fur et à mesure de l'avancée des **études scientifiques** et de notre expérience avec les chevaux et des connaissances apprises en sciences humaine

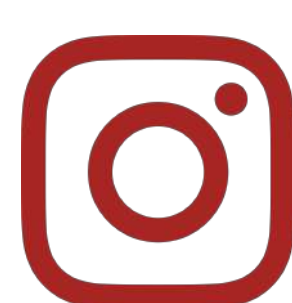
# Contactez-nous

Alegria Relation de Complicité®  
8 chemin de Cagomil  
09160 Caumont

[contact@alegriacomplicite.com](mailto:contact@alegriacomplicite.com)

06 64 36 90 13 - Julie  
06 61 93 76 94 - Thierry

[www.alegriacomplicite.com](http://www.alegriacomplicite.com)



Crédits photos : Charlotte Bart Photographies Cheval Pastoral,  
Equimagine Consulting, Simple Illusion, Valentina Goeck.



**AU PLAISIR DE VOUS RENCONTRER**