



LA COMPLICITÉ EN POCHE



24 CONSEILS POUR
DEVENIR UN.E LEADER
BIENVEILLANT.E POUR
TON CHEVAL !



Lisa Klemenz
06 79 54 97 28
ferme.inaubois@gmail.com



LES 24 TIPS



0. D'OU JE PARLE - Entre faits et gestes
1. PETIT ETAT DES LIEUX - Trouver son horizon et tracer son chemin
2. L'IMPORTANCE DES PETITS DÉTAILS
3. UN DIALOGUE À DEUX, PLUTÔT QUE 2 MONOLOGUES
4. PLACE AUX ÉMOTIONS - Entre émission et réception
5. LA PUISSANCE DES CHANGEMENTS DE FOCUS
6. FAVORISER LA CURIOSITÉ
7. OSER ABORDER LES SUJETS SENSIBLES - Ne pas mettre sous le tapis
8. LE RESPECT SE MÉRITE - Ni abus d'autorité, ni laxisme
9. LES ÉPAULES COMME RÉVÉLATEUR
10. A LA RECHERCHE DES POLARITÉS - En quête d'équilibre
11. QUAND LES CHEVAUX ASPIRENT LEUR HUMAIN
12. DIFFÉRENCE ENTRE ATTENTES ET OBJECTIFS
13. APPRENTISSAGE, INSTINCT, MENTAL & LÂCHER PRISE
14. ACCEPTER LES YOYOS DANS LA PROGRESSION (Quelque soit le niveau)
15. FAIRE CONFIANCE A L'APPRENTISSAGE LATENT
16. ADAPTER SA PÉDAGOGIE A CHAQUE CHEVAL
17. LE DROIT DE SE TROMPER versus LA MONTÉE EN PHASES
18. LA NÉCESSITÉ DES MICRO-CESSIONS
19. QUI DIT FINESSE DIT PRÉCISION
20. SE DONNER DES REPÈRES - L'intérêt des dispositifs
21. LA "RÈGLE" DES 5 PREMIÈRES MINUTES
22. RELÂCHEMENT, SOUFFLE & TONICITÉ
23. RENDRE LE CONTACT PHYSIQUE AGRÉABLE
24. SOURIRE PLUS QUE JAMAIS



PRÉSENTATION



QUI SUIS-JE ?

Je m'appelle Lisa Klemenz. J'ai ouvert ma ferme équestre il y a 3 ans et je suis passionnée par la richesse relationnelle que l'on peut vivre avec les chevaux.

De nombreux chevaux m'ont enseignée, les miens en particulier, ainsi que de nombreux professionnels, avec des approches parfois très différentes, que j'ai adapté à ma philosophie.

Ce chemin et tous les apprentissages qui en ont découlés, j'ai voulu les partager auprès des propriétaires de chevaux pour les accompagner à aller plus loin, en évitant des longues périodes d'errance qui font parfois perdre pied, ou perdre confiance.

Je suis aussi passionnée de danse, notamment de danses sociales, et cela nourrit énormément ma pratique équestre !

J'accompagne de nombreux duos, telle une médiatrice, à mieux se comprendre, mieux vivre ensemble pour avancer, étapes par étapes, vers la relation désirée.



D'OU JE PARLE ?

ENTRE FAITS ET GESTES



Ferme équestre d'Inaubois

Lisa Klemenz

06 79 54 97 28

ferme.inaubois@gmail.com



On parle toujours d'un "endroit" au moment T.
Ce que j'appelle l'endroit, c'est l'ensemble :
situation/contexte/identité/passif.

Ici, je parle en tant que **femme de cheval**,
avec mon expérience d'entrepreneuse qui
accompagne des couples Humains/Chevaux
et d'éducatrice équine. J'ai 35 ans et d'aussi
loin que je me souvienne, il y a eu des
chevaux dans ma vie.

Je suis en chemin.

Ce que je vous transmets est donc le fruit de
mes **questionnements/aboutissements
actuels**. Il ne s'agit en aucun cas de vérité
générale..





Cet “endroit”, comme je le nomme, peut générer, selon les situations, **confiance en nous et légitimité** ou au contraire, **doute(s)**, excuse(s), manque d'initiatives, **sentiment d'imposture.**

Ce sentiment d'illégitimité se traduit dans nos gestes, notre langage corporel, dans notre inconscient même parfois.

Les chevaux ne s'y confondent pas. Et c'est souvent dans ces moments que les choses se compliquent et qu'on a besoin d'aide.

Nous sommes traversé.e.s selon les moments, par ces **deux facettes** et je ne fais pas exception à la règle.





C'est justement grâce à toutes ces circonvolutions passées que je vous transmets ces quelques conclusions actuelles.

Au plaisir de partager avec vous



Ferme équestre d'Inaubois - Lisa Klemenz

PETIT ÉTAT DES LIEUX

**TROUVER SON HORIZON ET
TRACER SON CHEMIN**



Ferme équestre d'Inaubois

Lisa Klemenz

06 79 54 97 28

ferme.inaubois@gmail.com



Avant toute chose, il est bon de **savoir où aller avant de prendre la route**. C'est pourquoi je vous propose d'aller (re)connecter avec votre **destination rêvée**.

Cette étincelle qui fait passer le cap d'avoir son propre cheval, de vivre cette aventure riche et folle, de se voir loin, elle s'étiole parfois avec le poids du quotidien, avec les complexités qui arrivent, et avec le fait que les chevaux sont des **partenaires de choix pour nous mettre face à nos angles morts, face à nos lacunes, mais aussi face à nos forces.**



Ferme équestre d'Inaubois - Lisa Klemenz

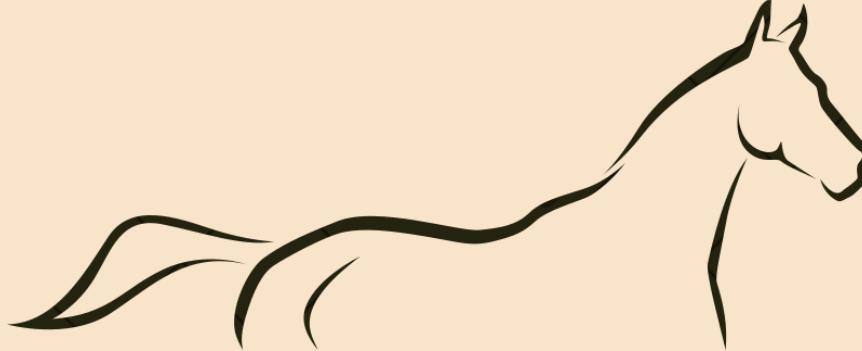


Ce miroir est saisissant et parfois ingrat. Il nous engage dans une **quête d'authenticité**, de vrai, nous engage **à reconnecter avec notre corps**, avec tous **nos sens**, avec notre **animalité**.

Dans cette aventure, on se sent parfois **perdu.e.s**. Les choses ne semblent plus alignées. Mais on ne sait pas/ne comprend pas toujours **POURQUOI ?**

Pourquoi la relation se dégrade ? à quel(s) endroit(s) ? **Comment ça s'incarne ? En nous** (ressentis corporels, émotions, état général) ? et **chez notre cheval ?**





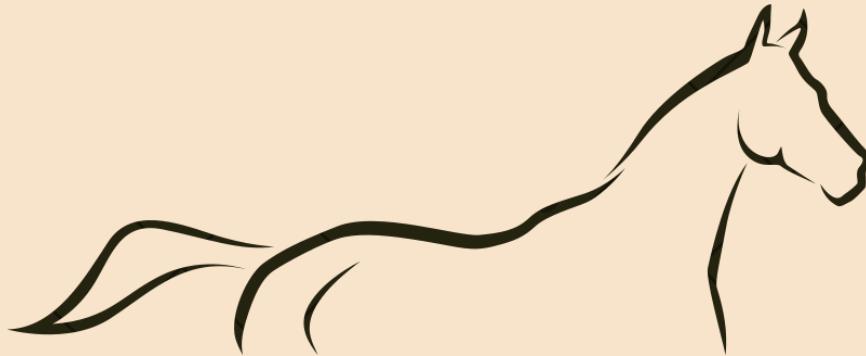
Reconnecter avec son désir premier, c'est **tirer le fil des besoins** qui étaient comblés hier et qui ne le sont plus aujourd'hui ou moins. C'est **retrouver l'insouciance, la spontanéité avec la sagesse des apprentissages passés.**

Mettre le doigt sur ce qui fait sens, sur ce qui fait vibrer dans les **moments de pur bonheur** où les choses sont fluides, y mettre de la **conscience**. Dans nos gestes, nos attitudes, dans chaque question de notre cheval.

Revenir à ce qui nous anime en premier lieu.



Ferme équestre d'Inaubois - Lisa Klemenz



Cela peut être l'occasion de retrouver une raison, une **motivation profonde** pour agir, pour aller **s'occuper des points de blocage, ne pas mettre sous le tapis** et s'atteler à redonner vie à ce qui nous tient vraiment à cœur.

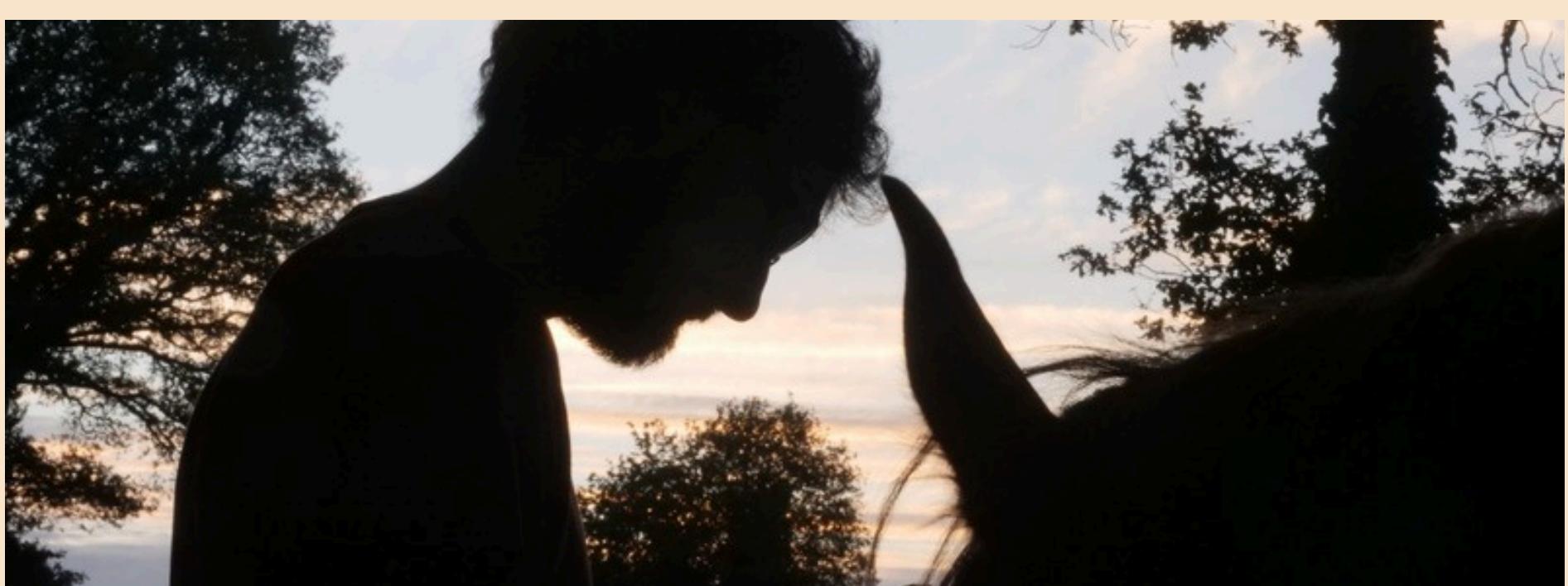
Il n'y a **pas de mauvais chemin**, il y a celui qu'on emprunte, avec ces embûches, ces cadeaux, écrit à 2 (parfois à 3 ou plus lorsqu'on se fait accompagner). Chaque erreur donne lieu à un **apprentissage. Oser, tenter, s'inspirer, montrer, demander, questionner, recommencer**, là réside la clé.





Se poser, pour savoir **ce qu'on souhaite vivre** et réaliser, c'est se permettre de voir le chemin qu'il nous reste à **parcourir**, puis poser des **points d'étapes**, décomposer pour s'y rendre sûrement, pas à pas.

Dans la suite des posts, je vais aborder des sujets ou points précis pour aider à avancer.



Ferme équestre d'Inaubois - Lisa Klemenz



L'IMPORTANCE DES PETITS DÉTAILS



Ferme équestre d'Inaubois

Lisa Klemenz

06 79 54 97 28

ferme.inaubois@gmail.com



Vous connaissez l'adage :
"Aux grands maux les grands remèdes".

Et bien, avec nos amis de 500 kg (je généralise), il vaut mieux ne pas en arriver au grand remède en terme d'éducation.

Heureusement, **les problèmes naissent souvent dans les petits détails**, et les gérer à la base évite de se retrouver dans des situations délicates plus tard.

**L'important est de savoir
les déceler à temps !**



Ferme équestre d'Inaubois - Lisa Klemenz



Parfois, on a l'impression que tout va bien avec notre cheval.

Et pourtant, petit à petit, des **problèmes** arrivent. Bénins au début, tous petits riquiquis, on les trouve **presque mignons...**

C'est un cheval qui **mordille** la longe, c'est un cheval qui vient nous **coller** sans y avoir été invité, c'est un cheval qui **gigote** et ne tient pas en place, c'est un cheval qui marche en crabe avec une petite **épaule intérieure dirigée vers nous...** (je reviendrai sur cette sacrée épaule), c'est un cheval qui retire son pied quand on lui cure... qui **grapille** une touffe d'herbe par ci par là en longe...





Ce genre de "petites" choses ne sont pas dénuées de sens chez le cheval. Elles **communiquent clairement une intention, un besoin et/ou une émotion.**

Cela peut être de l'impatience et donc zéro gestion de la frustration et de l'immobilité, cela peut être (souvent!) un cheval qui **cherche à clarifier sa place auprès de nous**, alors que nous lui offrons une **posture incohérente**.

Ces PETITS comportements signifient souvent BEAUCOUP. Et c'est dans leur version mini qu'il convient d'y répondre....





Si on ne les prend pas en charge au tout début, par un cadre clair, précis... ils grossissent, **cherchent à s'exprimer plus clairement**, et là, les véritables problèmes arrivent. Ceux-là sont nettement moins mignons !!

N'hésite pas à me dire si ça te parle ou non ;)

Dans l'exemple des photos, Ewezh cherche à grignoter dans mon dos, je le sens et dis non. Elle est pas contente.



Ferme équestre d'Inaubois - Lisa Klemenz



UN DIALOGUE À DEUX PLUTÔT QUE 2 MONOLOGUES



Ferme équestre d'Inaubois

Lisa Klemenz

06 79 54 97 28

ferme.inaubois@gmail.com





Qu'est ce qu'un dialogue ? Le dialogue implique **deux individus et un échange**. C'est à dire que ça rebondit, ce n'est pas à sens unique.

Chaque partie exprime **son point de vue, ses besoins, ses limites**. Il peut y avoir **désaccord**... Pour autant, un dialogue reste possible. S'il y a **écoute**, s'il y a une **prise en charge commune des besoins et limites de chacun.e**.

Parfois, je vois des situations où chacun garde sa position sans entendre l'autre et ça se termine en **bras de fer** (contre 500kg si si -_-).





Les **différences** à prendre en compte dans un dialogue **inter-espèces** Humain/Cheval :

- _ **Ses sens** sont beaucoup plus développés que les nôtres
- _ Le cheval est une **proie**, nous sommes plutôt des prédateurs
- _ Les chevaux s'organisent **hiérarchiquement**

Malgré ces différences notoires, la relation peut (et doit) se baser sur une **écoute mutuelle** et un dialogue.

Le cheval peut dire NON, dire STOP, demander une pause, exprimer une lassitude, proposer une idée...





Le cheval communique, pose des questions.
Il est de notre **responsabilité** de lui répondre,
de lui **expliquer** comment fonctionne **notre monde** et de faire au mieux pour **comprendre le sien.**

En **version monologue**, on assiste à une **montée en tension**, un **rapport de force** et à la fin de l'histoire, un Gagnant et un Perdant.

Ce qu'on cherche, c'est un **rapport GAGNANT/GAGNANT**

> **vers l'assertivité**, un rapport qui ne nuit à personne où chacun.e se sent respecté.e.



Ferme équestre d'Inaubois - Lisa Klemenz



Il ne s'agit pas de laisser toute la place à l'autre ou ni de lui demander de s'écraser, il s'agit de trouver un **point d'accord** où tout le monde s'y retrouve.

Ceci ne vaut QUE dans un cadre sécuritaire bien sûr !

CLARIFIER CE QUI EST NON-NÉGOCIABLE = SES LIMITES

(intégrité physique et émotionnelle)

ENTENDRE LES LIMITES /BESOINS DE L'AUTRE

(Ex : trop tôt, trop vite, trop douloureux, etc...)

TROUVER UN ACCORD COMMUN SUR CE QUI EST IMPORTANT POUR CHACUN.E



Ferme équestre d'Inaubois - Lisa Klemenz



Entrer en dialogue avec son cheval nécessite une **connaissance et une lecture fine** de sa communication... **Langage corporel, expressions faciales, vocalisations, signaux d'apaisement...** Autant d'informations à prendre en compte pour **comprendre le message** que le cheval cherche à te faire passer.

N'hésite pas à me dire si ça te parle ou non ;)



Ferme équestre d'Inaubois - Lisa Klemenz



PLACE AUX ÉMOTIONS

ENTRE ÉMISSION ET RÉCEPTION



Ferme équestre d'Inaubois

Lisa Klemenz

06 79 54 97 28

ferme.inaubois@gmail.com



Un cheval dans un environnement sain doit pouvoir sentir qu'il **peut exprimer ce qu'il ressent** en votre présence. **Pas n'importe comment !** ça va de soi mais qu'il y a une **place pour.**

Si un cheval **ne peut pas** s'exprimer, c'est qu'il vit dans la **crainte ou** dans la **résignation acquise**. Aucun des deux n'est souhaitable.

Le conflit au sein d'un duo est synonyme d'**expression de soi**, c'est salutaire. Il ne faut pas le confondre avec la violence qui est une réaction délétère en situation de conflit, elle N'EST PAS le conflit lui-même.





S'il y a un **émetteur**, il y a souvent un **récepteur**.

Ce n'est pas parce que l'autre émet une émotion vive, que nous devons la partager.

Il y a plusieurs postures face à cela :

La **sympathie** et souvent **contagion émotionnelle**, je plonge avec toi dans l'émotion et la vit avec toi

L'empathie, je trouve une place pour **t'accompagner dans l'accueil de cette émotion sans la vivre pour autant**

L'antipathie, je **rejette** ou **nie** ton émotion voire je la **retourne contre** toi (merci la manipulation)





En évoluant avec les chevaux, nous leur demandons de **s'accoutumer** à un monde qui n'est pas le leur et à des **prises d'initiatives** qui ne sont pas les leurs non plus. Cela demande beaucoup d'**adaptation**. Il est donc de **notre devoir** de leur apporter cette **empathie, à la juste distance**.

Toute émotion est légitime et joue un rôle. C'est la façon dont elle s'exprime qui peut ne pas être acceptable.

Par exemple, il n'est pas acceptable que le cheval nous rentre dedans, nous botte, etc... Il convient donc de **lui apprendre la bonne manière d'exprimer** son (ses) émotion(s).

De même, que nous devons apprendre à **réguler** les nôtres !





Laisser s'exprimer et ne pas le prendre personnellement, **laisser vivre et composer avec, tant que le respect reste de mise.**

N'hésite pas à me dire si ça te parle ou non ;)



Ferme équestre d'Inaubois - Lisa Klemenz



LA PUISSANCE DES CHANGEMENTS DE FOCUS



Ferme équestre d'Inaubois

Lisa Klemenz

06 79 54 97 28

ferme.inaubois@gmail.com



C'est suite à un stage avec Elsa SINCLAIR que j'ai conscientisé à quel point faire **changer de focus** à un cheval pouvait être puissant pour **le ramener à tout de suite, maintenant.**

On peut aussi décider de **partager ou non un focus, c'est à dire s'harmoniser ou non à l'état émotionnel** de la situation vécue par le cheval.

Cette approche est extrêmement puissante car elle permet de **tisser un lien profond**. Par ce biais, on peut aider le cheval à sortir d'une hyper vigilance ou à l'inverse, on peut **se fondre avec lui dans un état de bien-être.**





6 FOCUS :

- > **Sur soi-même**
- > **Nourriture**
- > **Troupeau/Interaction avec communication**
- > **Environnement**
- > **Leader**
- > **Apprentissage** : en lien avec les 5 autres

Chaque cheval va avoir ses focus préférentiels, ceux qui le sécurisent le plus ou ceux sur lequel il va souvent se mettre en vigilance.

Faire sentir au cheval qu'on est attentif.ve à ça.





Parfois, on va se désolidariser du focus du cheval et lui en proposer d'autres pour ne pas s'associer à une tension, stress, mal-être. Créer une rupture avec l'état actuel, c'est ne pas rester sans action/sans solution.

Comme pour un enfant qui pleurerait parce qu'on lui a refusé un bonbon, et qui fixe sur sa tristesse et sa frustration, le parent va proposer des alternatives, des ouvertures pour refixer l'attention sur autre chose et ramener du calme.

Auprès du cheval, on va proposer du **mouvement, une autre stimulation**, invitation.





Cela traduit qu'on ne reste pas statique, qu'on n'en a pas rien à faire, qu'on est pas désemparé.e et qu'on cherche à améliorer le ressenti du moment pour **s'harmoniser uniquement dans le bien-être.**

Pour illustrer :

Un cheval qui “scotche” ou qui “bloque” devient “mono-focus”. Par exemple, un cheval qui bug sur une bâche, ou qui n’arrive plus à décrocher de la poche à friandises, ou qui appelle son copain de pré sans cesse parce que ce dernier vient de partir.





Dans toutes ces situations, le cheval est obnubilé par UNE problématique. Sa **perception s'est rétrécie**.

De la même façon qu'un humain rumine sur un seul sujet ou fixe sur un problème.

Le **mono-focus** peut être associé à de la joie comme par exemple la nourriture, mais dans un **déséquilibre**, ici une surexcitation.

Inviter le cheval à rouvrir ses perceptions, à ré-envisager les choses de façon plus globale, c'est lui permettre d'être **plus stable émotionnellement et psychologiquement**.





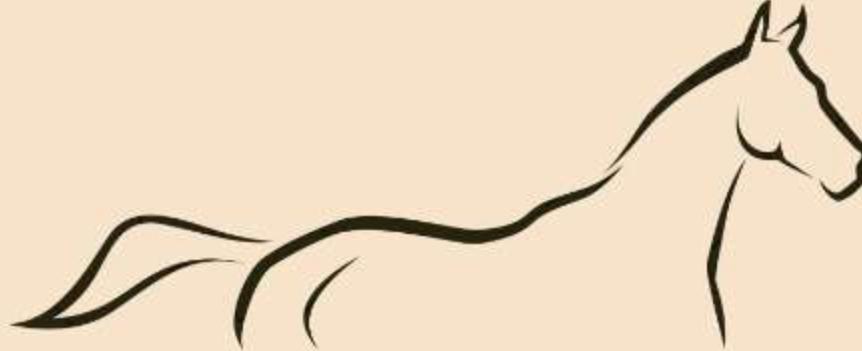
Comment faire ?

Par des gestes très simples, des sons... Cela peut se traduire par toucher le cheval pour le ramener à lui-même, à son propre corps, taper du pied pour le ramener sur le focus Leader, lancer un caillou au loin pour le ramener sur l'environnement. Il n'y a pas de règles. Juste **des tentatives et de la créativité.**

Parfois, une simple oreille qui se tourne ou des yeux qui clignent suffisent à valider le cheval dans son chemin vers une réouverture.

Cela invite à vraiment ressentir profondément son cheval, pour vibrer avec lui.





Faire le choix de **créer un partenariat**, de partager les même focus que le cheval lorsqu'il se sent bien. C'est ce qu'Elsa SINCLAIR appelle le **LEADERSHIP PASSIF, l'harmonie.**

Ce sujet est très vaste et complexe, n'hésite pas à me demander des précisions ;)



Ferme équestre d'Inaubois - Lisa Klemenz



FAVORISER LA CURIOSITÉ

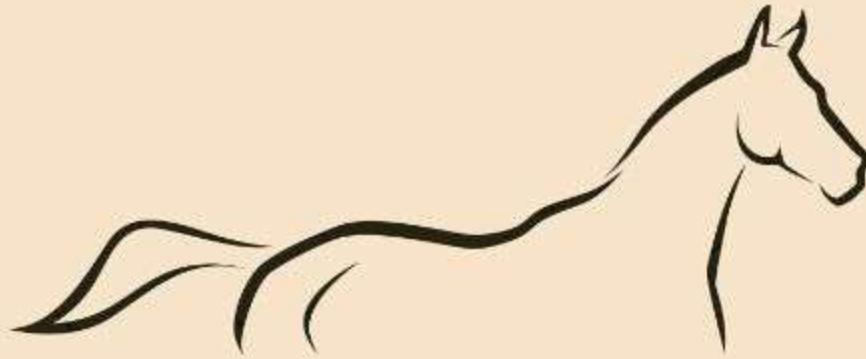


Ferme équestre d'Inaubois

Lisa Klemenz

06 79 54 97 28

ferme.inaubois@gmail.com



SUJET EN VIDÉO

Petit extrait de séance avec cette pouliche rétive,
traumatisée d'une expérience antérieure avec
l'humain.

Si le sujet t'intéresse, tu trouveras la vidéo dans
son intégralité ici :

<https://youtu.be/ZgE98HWq5Ks>



Ferme équestre d'Inaubois - Lisa Klemenz



OSER ABORDER LES SUJETS “SENSIBLES”

NE PAS METTRE SOUS LE TAPIS



Ferme équestre d'Inaubois

Lisa Klemenz

06 79 54 97 28

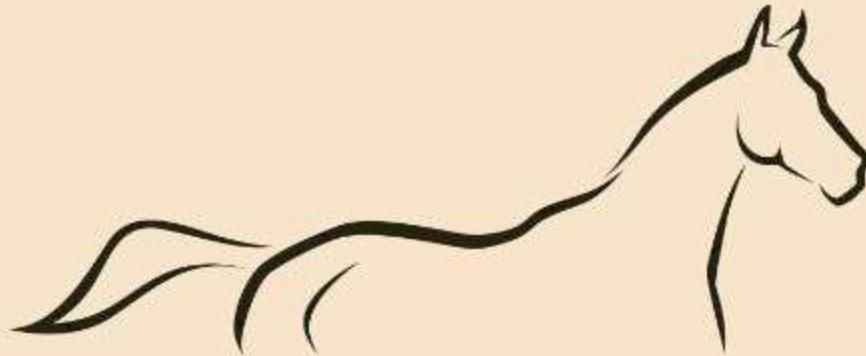
ferme.inaubois@gmail.com



Je vois TRÈS SOUVENT des propriétaires rencontrer des problèmes avec leur cheval parce qu'ils.elles **n'osent pas poser un NON** à leur choubidou, **par peur de le froisser** ou parfois même, **par peur des "représailles"**. Appréhension d'une morsure, d'un coup de pied, etc... et c'est compréhensible !

Seulement, vous ne rendez service à personne... car **c'est PRÉCISEMENT cette peur qui permet à votre cheval de s'autoriser ces comportements** et d'agir en conséquence face à quelqu'un qui souhaiterait prendre le **lead mais qui n'y croit pas ou ne l'incarne pas.**





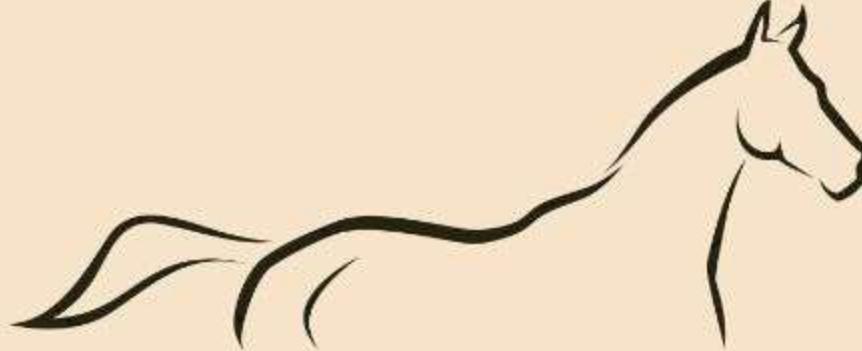
Le cheval cherche donc à **trouver un équilibre, sa place**, dans une situation ambiguë.

Lorsqu'une règle est posée, de façon claire et alignée, souvent le cheval dit OUI.

Au pire, il dira MOUAIS, et cherchera à **négocier** par des petits comportements (on se souvient des petits détails ???)

Il faut aborder le sujet avec le **bon état d'esprit**, le fameux MINDSET. Si tu t'excuses, si tu as peur, si ça ne fait pas sens pour toi, ton cheval va le sentir... et ça ne va pas prendre la bonne direction.



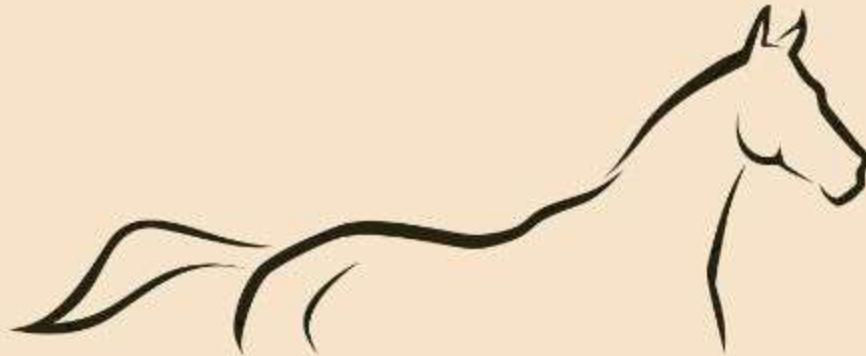


De plus, si le comportement indésirable s'installe dans le **temps et la récurrence**, le cheval ne va pas apprécier qu'on revienne dessus et peut plus facilement "s'insurger" qu'on remette les règles en jeu. C'est pour ça qu'il faut intervenir le plus tôt possible.

Il peut s'agir de plusieurs sujets :

- _ Retrouver de l'**espace (sa bulle)** lorsqu'on a laissé le cheval trop nous envahir
- _ **Ne plus tolérer** les mordillements
- _ Faire des **soins** qui ne sont pas agréables
- _ Revenir sur un **sujet associé négativement** par le cheval (matériel, environnement, etc...)
- _ Aider un cheval à **surmonter ses peurs**
(habituation & fitness émotionnel)

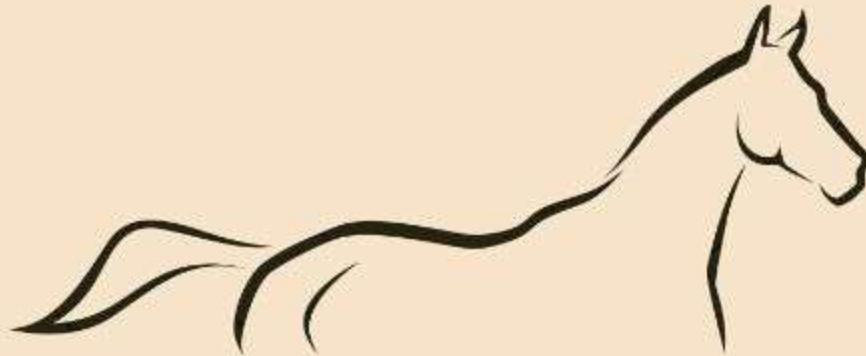




Bien sûr, **chaque situation** va nécessiter une **posture particulière et adaptée**. Voici quelques **conseils** pour rester en **sécurité** et aborder la problématique malgré tout :

- Mettre son cheval **à distance**, s'organiser pour rester en **zone sécuritaire**
- Avoir les **outils adaptés à la problématique, ça aide à ne pas douter** (dans la mesure du possible, parfois on se fait surprendre bien sûr). Il faut pouvoir avoir une grande amplitude de mouvement, avoir une portée suffisante.
- PENDANT l'action, **ne PAS douter** (le temps pour l'analyse est juste derrière)
- Ne **PAS jouer à la force** (préférer des pressions discontinues)





- Idéalement, **ne PAS reculer** face au cheval, **lorsqu'on doit le faire**, c'est qu'on est en situation défavorable. Dans ce cas, il faut **se repositionner** avec un objectif précis et **REPRENDRE DE L'AVANCE** pour **remettre la situation à son avantage**
- Ne **pas “poursuivre” son cheval** (en mode persécution), lui **laisser de l'air** s'il y a eu montée en phases et que le cheval dit OK
- **Laisser réfléchir**, lorsqu'on a dû parler “fort”, il faut laisser un temps au cheval pour **digérer, processer, se remettre au calme**
- **PARLER CHEVAL** et utiliser des **signaux d'apaisement pour valider** (sourire, détourner la tête, bruits de bouche style ébrouement)





Dans tous les cas, penser à être **PRÉSENT.E.S** et utiliser **TOUT SON CORPS ET TOUTE SA DÉTERMINATION** ! Il faut travailler son **TIMING** et sa **LECTURE** du cheval !

Je reviendrai sur tous ces aspects !

N'hésite pas à me dire si ça te parle ou non ;)



Ferme équestre d'Inaubois - Lisa Klemenz



OSER ABORDER LES SUJETS “SENSIBLES”

NE PAS METTRE SOUS LE TAPIS



Ferme équestre d'Inaubois

Lisa Klemenz

06 79 54 97 28

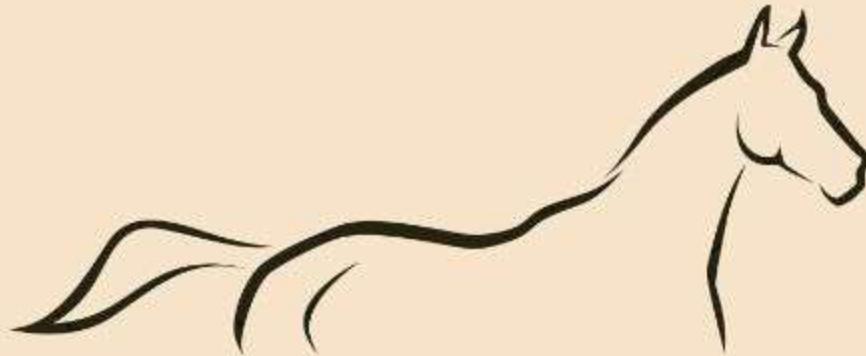
ferme.inaubois@gmail.com



Je vois TRÈS SOUVENT des propriétaires rencontrer des problèmes avec leur cheval parce qu'ils.elles **n'osent pas poser un NON** à leur choubidou, **par peur de le froisser** ou parfois même, **par peur des "représailles"**. Appréhension d'une morsure, d'un coup de pied, etc... et c'est compréhensible !

Seulement, vous ne rendez service à personne... car **c'est PRÉCISEMENT cette peur qui permet à votre cheval de s'autoriser ces comportements** et d'agir en conséquence face à quelqu'un qui souhaiterait prendre le **lead mais qui n'y croit pas ou ne l'incarne pas.**





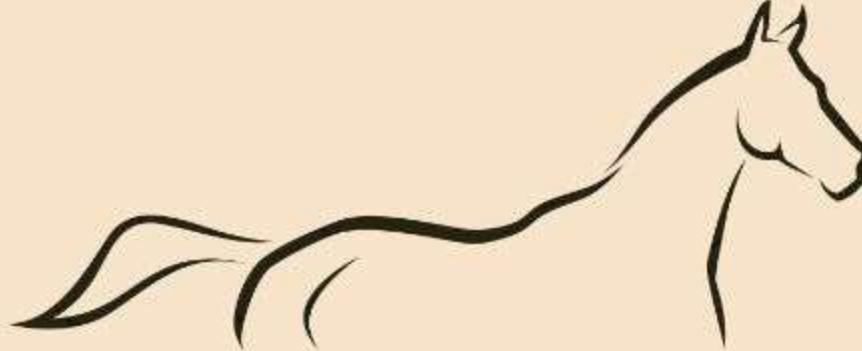
Le cheval cherche donc à **trouver un équilibre, sa place**, dans une situation ambiguë.

Lorsqu'une règle est posée, de façon claire et alignée, souvent le cheval dit OUI.

Au pire, il dira MOUAIS, et cherchera à **négocier** par des petits comportements (on se souvient des petits détails ???)

Il faut aborder le sujet avec le **bon état d'esprit**, le fameux MINDSET. Si tu t'excuses, si tu as peur, si ça ne fait pas sens pour toi, ton cheval va le sentir... et ça ne va pas prendre la bonne direction.



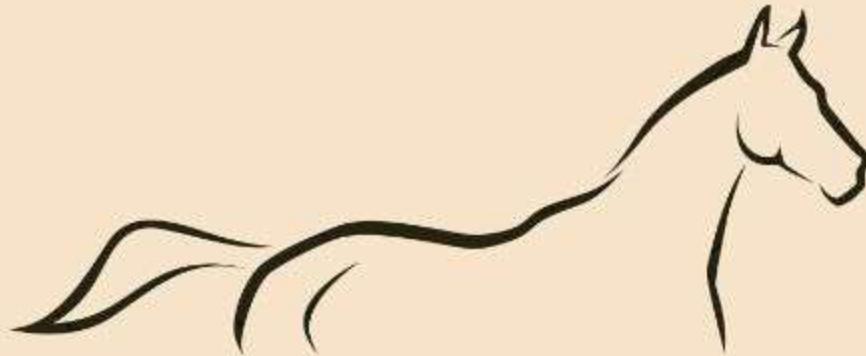


De plus, si le comportement indésirable s'installe dans le **temps et la récurrence**, le cheval ne va pas apprécier qu'on revienne dessus et peut plus facilement "s'insurger" qu'on remette les règles en jeu. C'est pour ça qu'il faut intervenir le plus tôt possible.

Il peut s'agir de plusieurs sujets :

- _ Retrouver de l'**espace (sa bulle)** lorsqu'on a laissé le cheval trop nous envahir
- _ **Ne plus tolérer** les mordillements
- _ Faire des **soins** qui ne sont pas agréables
- _ Revenir sur un **sujet associé négativement** par le cheval (matériel, environnement, etc...)
- _ Aider un cheval à **surmonter ses peurs**
(habituation & fitness émotionnel)

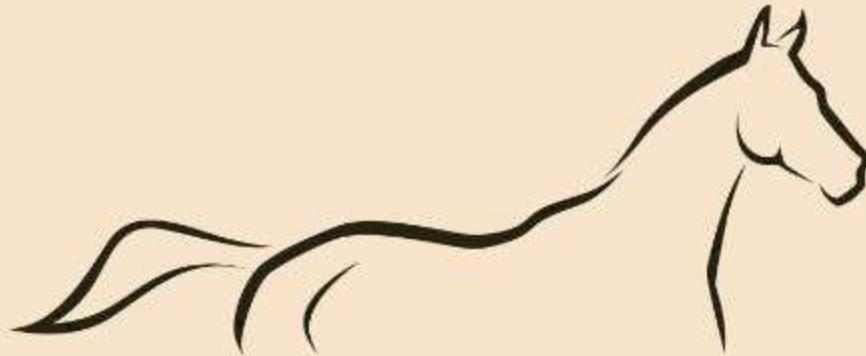




Bien sûr, **chaque situation** va nécessiter une **posture particulière et adaptée**. Voici quelques **conseils** pour rester en **sécurité** et aborder la problématique malgré tout :

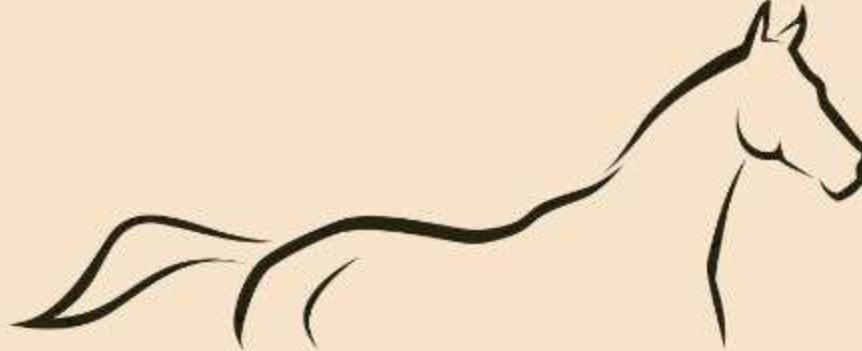
- Mettre son cheval **à distance**, s'organiser pour rester en **zone sécuritaire**
- Avoir les **outils adaptés à la problématique, ça aide à ne pas douter** (dans la mesure du possible, parfois on se fait surprendre bien sûr). Il faut pouvoir avoir une grande amplitude de mouvement, avoir une portée suffisante.
- PENDANT l'action, **ne PAS douter** (le temps pour l'analyse est juste derrière)
- Ne **PAS jouer à la force** (préférer des pressions discontinues)





- Idéalement, **ne PAS reculer** face au cheval, **lorsqu'on doit le faire**, c'est qu'on est en situation défavorable. Dans ce cas, il faut **se repositionner** avec un objectif précis et **REPRENDRE DE L'AVANCE** pour **remettre la situation à son avantage**
- Ne **pas “poursuivre” son cheval** (en mode persécution), lui **laisser de l'air** s'il y a eu montée en phases et que le cheval dit OK
- **Laisser réfléchir**, lorsqu'on a dû parler “fort”, il faut laisser un temps au cheval pour **digérer, processer, se remettre au calme**
- **PARLER CHEVAL** et utiliser des **signaux d'apaisement pour valider** (sourire, détourner la tête, bruits de bouche style ébrouement)





Dans tous les cas, penser à être **PRÉSENT.E.S** et utiliser **TOUT SON CORPS ET TOUTE SA DÉTERMINATION** ! Il faut travailler son **TIMING** et sa **LECTURE** du cheval !

Je reviendrai sur tous ces aspects !

N'hésite pas à me dire si ça te parle ou non ;)



Ferme équestre d'Inaubois - Lisa Klemenz



LE BLOC ÉPAULE ET LA QUESTION DE L'ESPACE

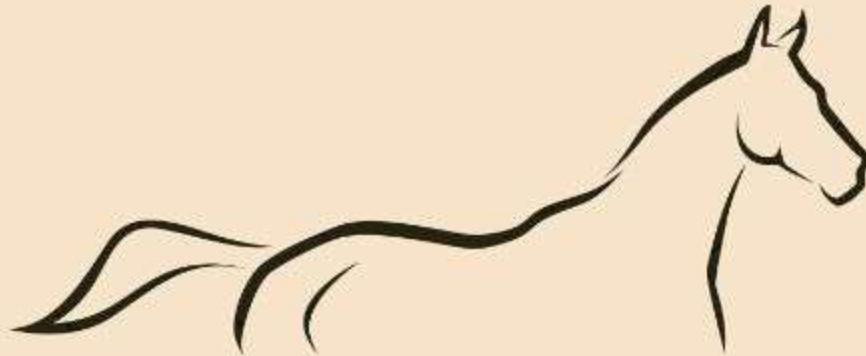


Ferme équestre d'Inaubois

Lisa Klemenz

06 79 54 97 28

ferme.inaubois@gmail.com



SUJET EN VIDÉO

Un problème récurrent, le sujet des épaules.
Reprendre son espace et aider le cheval à mieux
gérer son équilibre :

<https://youtu.be/aXMH5PeoSiY>



Ferme équestre d'Inaubois - Lisa Klemenz



À LA RECHERCHE DES POLARITÉS EN QUÊTE D'ÉQUILIBRE

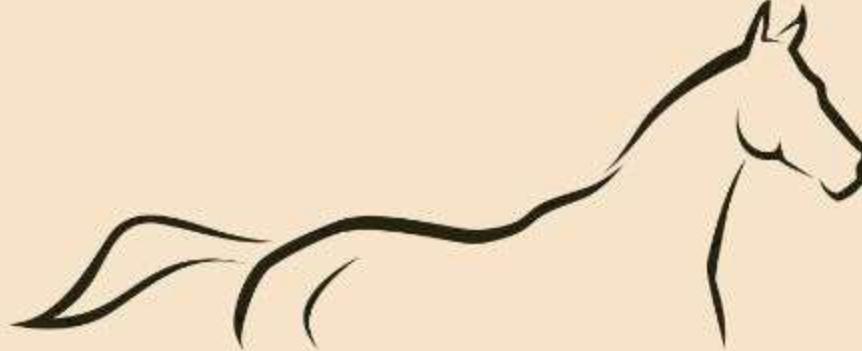


Ferme équestre d'Inaubois

Lisa Klemenz

06 79 54 97 28

ferme.inaubois@gmail.com



Le cheval fascine à de nombreux égards. On le dit souvent "imprévisible" car il a une vivacité et une sensibilité remarquables.

Le cheval peut changer très vite d'état (vitesse, émotion, gestuelle) et peut redescendre quasi aussi sec (ex : un coup de dent bref pour pousser le voisin, puis rebrouter tranquillement son foin).

Nous, humains, sommes beaucoup plus lents dans nos réactions, et surtout dans notre relâchement suite à une tension.

Pour trouver l'équilibre, le "juste milieu", le bon dosage, il faut parfois aller **explorer** de l'autre côté, **là où ça nous est moins familier**, moins facile, moins accessible.

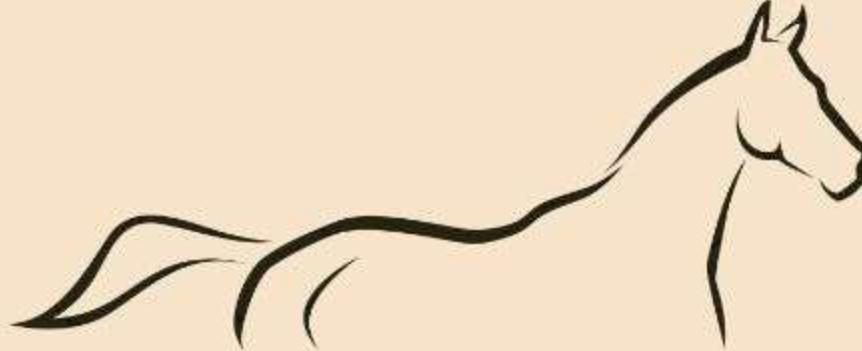




Explorer les polarités,
Il y a toujours une qualité derrière un défaut :

RAPIDE	LENT
DOUX	BRUTAL
PETIT	GRAND
PLEIN	VIDE
LAXISME	FERMETÉ
TENDU	RELÂCHÉ
AMPLE	SERRÉ
ÉNERGIQUE	FLEGMATIQUE
COURT	LONG
LUMINEUX	SOMBRE
LÉGER	LOURD
LIBERTÉ	CONTENTION
PRÉSENCE	ABSENCE





Selon les situations, il faut parfois aller chercher d'un côté ou de l'autre, faire des **allers-retours**.

Parfois, le milieu est la solution, parfois, le max, parfois le mini.

Il n'y a pas de vérité, il y a l'instant, l'alchimie.
Il y des **essais/erreurs**. Il y a du déchet et du bon.

Il faut y aller à fond
avec **notre mental et notre corps...**

De la tête aux pieds, la longueur de nos bras,
nos doigts, notre voix, nos expressions faciales,
notre INTENTION.

Tout sert, rien ne doit être laissé pour compte !

VIVANT !



Ferme équestre d'Inaubois - Lisa Klemenz

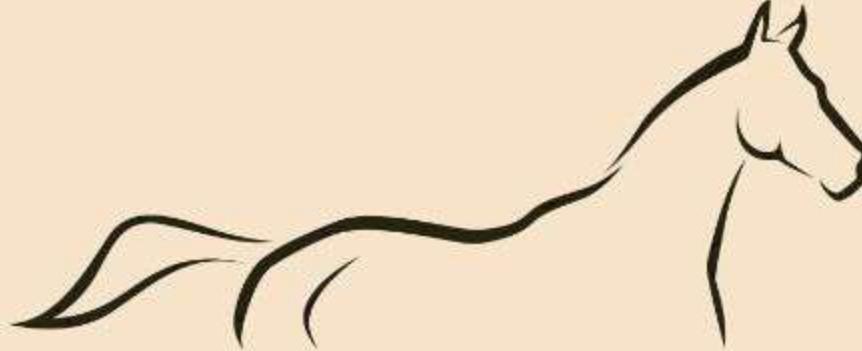


Une chose est sûre, il faut tenter. Il faut explorer, aller **chercher des ressources** qui nous paraissent parfois loin mais qui s'avèrent être **précieuses**. Ne pas avoir peur du ridicule, sortir des sentiers battus. **EXPÉRIMENTER !!!**

Dans tous les cas, **dans cette perspective des polarités, il ne faut pas faire les choses à moitié, ni en demi-teintes**. Il faut y aller en vrai de vrai, s'engager pleinement dans la tentative, **sortir de sa zone de confort**.

Le cheval est un partenaire incroyable pour nous inviter à **nous dépasser**. Il ne juge pas, il répondra simplement dans sa plus grande **spontanéité et sincérité** du moment.





Et toi ? Tu en es où dans cette recherche ? ;)
Y a t-il des rôles plus difficiles que d'autres à prendre ? Des postures ? Des états de corps ?

Amuse-toi à chercher toutes les polarités intéressantes dans la relation avec ton cheval.



Ferme équestre d'Inaubois - Lisa Klemenz



QUAND LES CHEVAUX ASPIRENT LEUR HUMAIN



Ferme équestre d'Inaubois

Lisa Klemenz

06 79 54 97 28

ferme.inaubois@gmail.com



Vous êtes-vous déjà retrouvé.e dans une situation où **votre cheval ne revient pas** vers vous quand vous lui demandez, il reste là à quelques mètres, à vous regarder, vous faites des gestes, il ne bouge plus, puis **c'est vous qui allez le rejoindre.**

OU ENCORE

Votre cheval négocie une de vos demandes et, petit à petit, vous perdez confiance dans votre capacité à obtenir un oui, **vous doutez de la portée de votre WIFI, et vous vous rapprochez**, jusqu'à parfois vous trouver en **posture insécuritaire...**

Dans les deux cas, **le cheval vous a tout simplement aspiré vers lui.**



Ferme équestre d'Inaubois - Lisa Klemenz



Parfois, c'est un **choix conscient**, parfois c'est une **situation subie** et parfois la personne ne **se rend même pas compte** qu'elle s'approche autant.

On peut décider d'aller voir notre cheval s'il ne répond pas à notre rappel par exemple.

On peut aussi **stratégiquement s'approcher** pour clarifier notre demande dans un exercice ou se rendre compte que la demande à distance est trop ambitieuse et qu'il faut consolider à proximité.

Là où cela peut devenir “problématique”, c'est lorsque c'est fait sans conscience, sans être questionné et de façon systématique.





LE CHEVAL QUI GARDE SA DISTANCE

En liberté, le cheval ne revient pas, il offre un **regard binoculaire**, il est là, **connecté mais préfère garder sa distance**. Est-ce grave ? S'il

y a connexion et disponibilité, y a t-il nécessairement besoin d'être juste à côté pour sentir un lien profond et de qualité ?

J'ai **souvent** remarqué que **plus on VEUT que le cheval revienne plus on ÉLOIGNE la possibilité et la spontanéité que ça arrive.**

Rester à la distance qu'il propose, c'est **respecter sa bulle actuelle et le laisser, de lui-même**, remettre en question cette distance, **à son rythme**.





LE CHEVAL QU'ON VEUT GARDER À DISTANCE, (problème d'envahissement)

Lorsque je remarque des "soucis" comportementaux chez un cheval. Je vais plutôt chercher à communiquer à distance, **loin de moi, pour ma sécurité.**

Si je dois m'approcher, c'est dans l'idée que le cheval réagisse, qu'il change son attitude franchement, **sans que j'ai à répéter indéfiniment.**

SOIT je vais m'approcher **en énergie haute**, de façon **brève et efficace** pour qu'il se bouge, **retrouver de l'air immédiatement et plus durablement.**





SOIT je vais m'approcher **en énergie très basse** pour montrer que je ne cherche **pas une montée stérile dans le conflit mais bien une résolution au conflit.** (ça ne veut pas dire abandonner ou laisser tomber, **c'est prendre une autre voie, plus constructive**)

LES PAPOUILLES

Souvent, l'attriance est telle que nous allons de nous-même vers notre cheval, faire un gros câlin, le caresser, lui amener des touffes d'herbe, etc...

Là, de notre plein gré, nous allons vers lui.
C'est toujours intéressant d'aller **observer** son attitude, sa réponse à ce moment,..

Notre proposition est-elle la bienvenue ?





Quoiqu'il arrive, c'est une **question de feeling** ET il faut faire **confiance à sa WIFI intérieure.**

Le cheval est un animal extrêmement **sensible et fin**, il nous détecte à des mètres et des mètres. Tout devrait pouvoir se gérer par un micro signal de très loin.

C'est pour ça qu'il est important d'avoir **une vraie PRÉSENCE qui rayonne LARGE**, à l'image de l'aura.

A cela s'ajoute un **bon TIMING, une bonne lecture, des outils adaptés** (ça peut être une motte de terre parfois hein :D) et **penser AMPLITUDE.**





Être présent.e dans tout son corps, dans ses pieds, ses mouvements, ses déplacements...

As-tu conscience de tout ça dans tes interactions ?

N'hésite pas à me dire si ça te parle ou non ;)



Ferme équestre d'Inaubois - Lisa Klemenz



DIFFÉRENCE ENTRE ATTENTES ET OBJECTIFS



Ferme équestre d'Inaubois

Lisa Klemenz

06 79 54 97 28

ferme.inaubois@gmail.com



Se fixer des **objectifs** permet de se mettre en **mouvement**, de développer des plans d'action. Cela a souvent une **portée positive**.

Avoir des **attentes**, c'est **vouloir** que l'objectif soit atteint. Seulement, dans une relation **à deux**, avec du vivant, il y a **une partie que l'on ne maîtrise pas...** Celle qui appartient au cheval, et l'environnement qui nous entoure.

Nous pouvons nous fixer des actions à faire, un plan à suivre... Mais la projection de ce que nous souhaitons derrière les actions nous appartient. L'autre n'en est pas responsable.





Les attentes créent souvent de l'impatience, de la frustration, de la joie mais aussi parfois de la colère ou de la tristesse.

Car, en vérité, c'est la concrétisation ou la non-concrétisation de ce que notre imaginaire a visualisé, qui génère ces émotions. **Le cheval n'est pas responsable de nos projections.**

Quand on s'en tient aux **objectifs**, aux actions, on peut être ravi.e.s ou déçu.e.s de **notre capacité** à avoir mis en place, à avoir réussi, à avoir progressé, à avoir tenté.

C'est un rapport à nous-même (en lien avec l'autre) qui se joue.





On peut partager l'émotion générée mais ne pas la faire "payer" à l'autre. Cela fait une grande **différence** dans la relation, car on se sent pleinement responsable de nos actes et on ne les fait pas porter sur l'autre de façon injuste.

Cela ne veut pas dire que notre émotion doit être refoulée ou qu'elle n'est pas **légitime**. Au contraire !! Mais elle nous appartient.

L'autre peut décider de nous accompagner à la traverser, d'être là, de faciliter la situation.





ICI, tout le monde devient **acteur, actrice.**
Personne ne subit.

Bien sûr, c'est facile à dire (écrire en l'occurrence) mais c'est profondément **épanouissant !!**

N'hésite pas à me dire si ça te parle ou non ;)



Ferme équestre d'Inaubois - Lisa Klemenz



APPRENTISSAGE INSTINCT, MENTAL & LÂCHER PRISE



Ferme équestre d'Inaubois

Lisa Klemenz

06 79 54 97 28

ferme.inaubois@gmail.com



J'ai souvent remarqué qu'au **début d'un apprentissage**, je fonctionnais beaucoup par **instinct. À cœur ouvert, sans réfléchir.**

Dans les débuts, tout semble "facile" et **plaisant**. La chance du débutant comme on dit. Tout est nouveau, **surprenant, réjouissant**. Tout n'est qu'expérience. J'essaie donc, sans filtre, car je n'ai, pour aussi dire aucun repère, donc tout est possible.

Assez rapidement, ou quand je commence à **avoir quelques notions**, comprendre certaines mécaniques, certains attendus et que je commence à **vouloir** (aïe), **maîtriser ou ressembler au "modèle"**, je perds en naturel.





Petit à petit, **le mental prend le dessus** et tout se complique.

À un moment donné, le **plaisir disparaît** même ou en tous cas, **s'amoindrit**. Les choses passent de moins en moins par le corps et de plus en plus par le cerveau. C'est comme si les commandes bloquaient ou qu'un petit caillou se mettait dans l'engrenage.

Mon joyeux petit cerveau crée de **nouvelles connexions neuronales** qui sont comme des petits chemins escarpés, qu'il faut débroussailler et transformer en boulevard.

Je fais rentrer un nouveau schéma dans mon cerveau et dans mon corps.





Quelque chose qui n'est pas encore de l'ordre du naturel. Du coup, ça vient se frotter, **ça rencontre des résistances !**

Il faut **passer le cap**, que le conscient (en cours d'acquisition) devienne inconscient (acquis), instantané, sans réflexion nécessaire.

Dans cette phase, comment **retrouver l'insouciance du début** ? La spontanéité ? La liberté ? **Libre de mon propre jugement.**

Plein de choses viennent se mêler.

L'envie d'y arriver, **les doutes**, la visibilité sur ce que je fais mal **sans réussir à changer la tendance immédiatement**, la vision du **chemin** qui est looong.





J'ai l'impression dans cette période là que j'ose beaucoup moins, que je perds en aisance, que je me **formate, que je me restreins.**

On dit alors qu'il faut **lâcher prise**... Comment ?
Laisser derrière les injonctions, les jugements de valeurs totalement subjectifs et remplis d'émotionnel qu'on se sermonne, le "qu'en dira t-on".

Retrouver ce regard tendre envers soi. Laisser faire le temps, ne pas forcer. Parfois **s'arrêter un temps** que le cerveau relâche. Parfois, juste **persévérez un peu**, dans le bon sens... par petites touches, progressives, que le corps assimile **sans s'épuiser.**





Traverser l'inconfort avec le sourire.

Je continuerai sur le sujet demain :)

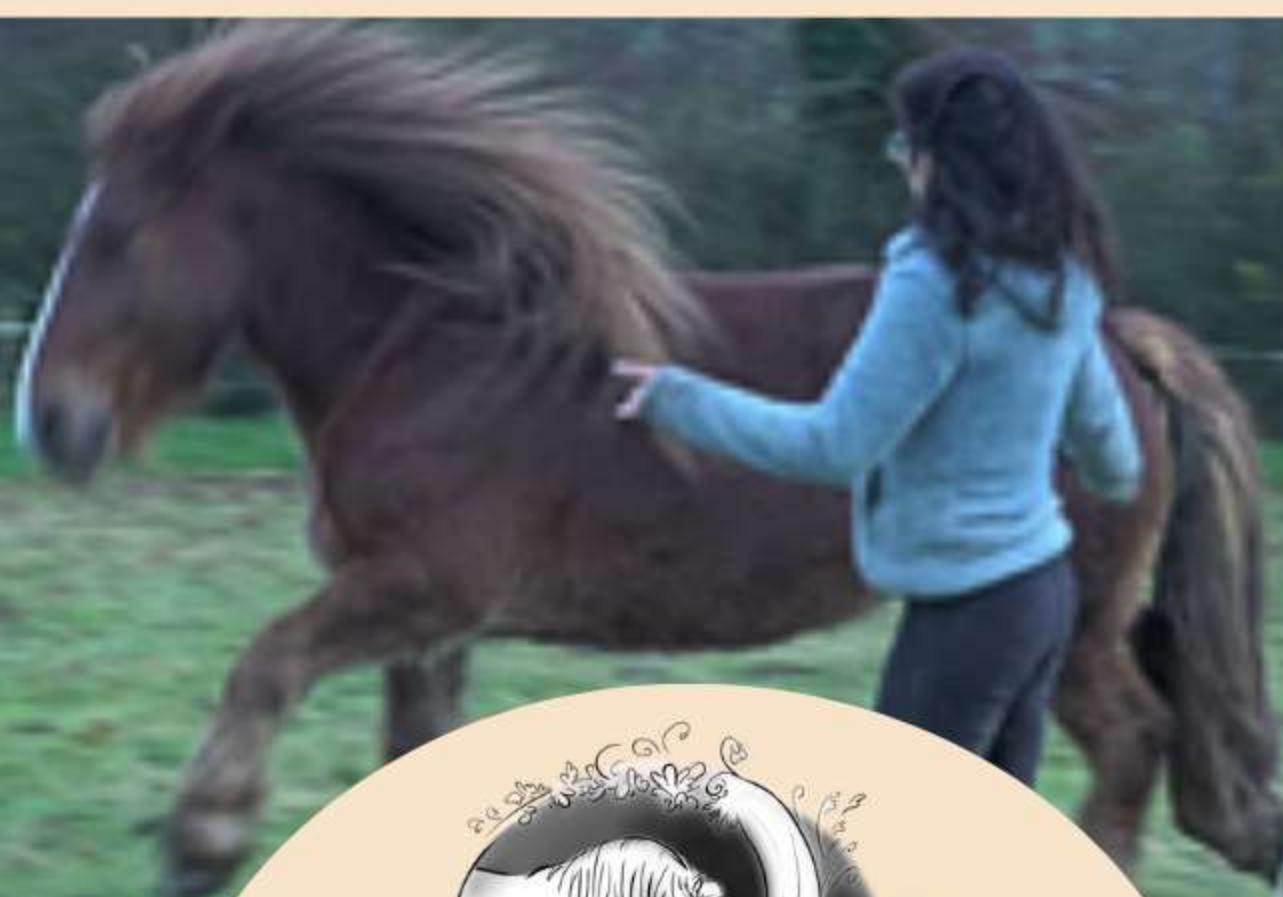
Si tu te reconnais dans ce témoignage,
n'hésite pas à me le dire en commentaire ;)



Ferme équestre d'Inaubois - Lisa Klemenz



ACCEPTER LES “YOYOS” DANS LA PROGRESSION (QUELQUE SOIT LE NIVEAU)



Ferme équestre d'Inaubois

Lisa Klemenz

06 79 54 97 28

ferme.inaubois@gmail.com



Pourquoi dit-on que l'équitation est
l'école de l'**humilité** ?

Car rien n'est JAMAIS acquis. Et c'est souvent quand on touche du doigt une finesse incroyable, une connexion absolue, qu'on se croit "arrivé.e", que dans les jours à suivre, on perd la sensation, on se retrouve à tatonner de nouveau... Sur le chemin, en **recherche permanente**.

Parfois, en avançant, on peut même avoir la sensation de revenir en arrière ou de régresser.



Ferme équestre d'Inaubois - Lisa Klemenz



Aller chercher un **nouveau palier** va créer de la **confusion** pour tout le monde, humain comme cheval. Cela fait partie de l'**apprentissage**. On améliore un pan mais ça en fragilise un autre, d'où la nécessité d'avoir des **bases solides** et de revenir encore et toujours aux **fondamentaux**, en période de flou.

Ce moment est hyper **inconfortable** où, malgré les efforts, les essais, on a l'impression au mieux, de **stagner voir de rétrograder**.

Et puis, il y a autre chose qui rentre en jeu.





Il y a la progression d'une étape qui est hyper encourageante et qui diminue au fur et à mesure. La **transformation** est **moins palpable, moins visible**, alors qu'on espère quelque chose de plus linéaire.

On voudrait que les progrès du début continuent de façon exponentielle et on peut s'imaginer assez loin assez vite.

Sauf que ça ne se passe pas comme ça. Et là, le **découragement** arrive. Malgré la **conscience dans ce qu'on fait**, ça ne suffit pas pour réussir, pour obtenir le geste attendu, la combinaison attendue, le résultat attendu.





Attendu par qui ? Par soi même à vrai dire.
Confronté.e à **nos propres limites du moment**, à **nos schémas habituels** et à nos projections inassouvies. (on se rappelle attentes vs objectifs ?)

Alors, il faut **répéter, encore et encore.**
Refaire ses gammes.
Y aller plus progressivement **Décomposer,**
Comprendre où ça bloque.

Pour autant, il **ne faut pas être trop gourmand.e dans la progression** et prendre le risque de régresser très fort (par ex : désensibilisations ou gymnastique du cheval).





Se rassurer en se disant que tout le monde passe par là et que le talent n'est qu'**histoire de travail et de persévérance.**

Ne baisse pas les bras, la réussite est devant toi ;)



Ferme équestre d'Inaubois - Lisa Klemenz



FAIRE CONFIANCE À L'APPRENTISSAGE LATENT



Ferme équestre d'Inaubois

Lisa Klemenz

06 79 54 97 28

ferme.inaubois@gmail.com



Plusieurs fois, j'ai vu des sujets **"problématiques"** se poser par le simple fait de **laisser passer du temps sans l'aborder**. (je ne parle pas de comportements indésirables qui peuvent s'avérer dangereux. Ceux-là, il vaut mieux intervenir vite et bien).

Le temps à donner est subjectif et propre à chaque situation. Il peut s'agir de **semaines**,

parfois même de mois ou d'années...

L'important est de **se sentir prêt.e** pour y **revenir plus neutre, avec moins d'émotionnel, moins de "procès d'intention" et plus de confiance.**

Parfois, aborder le sujet **ailleurs ou avec un autre cheval.**





EXEMPLE

Ma jument Ewezh est une **jument sensible**, qui a ses **casseroles**. J'ai souvent mis en pause certains sujets qui la faisaient **monter en pression**. Je sentais qu'il ne s'agissait pas de mauvaise volonté mais d'un trop plein.

Parfois, la **pause était nécessaire pour elle**. Parfois plus **pour moi**. Parfois **pour nous deux**. J'ai aussi fait le choix à certains moments de renoncer à certaines choses car je ne me sentais **pas prête émotionnellement ou avec assez de confiance en moi** pour arriver en bon Leader auprès d'elle.





Idem sur certains exercices, **parfois on bute**, on bute **puis on laisse reposer**, on y revient **plus tard** et ça passe. Pourquoi ? Comment ?
Le cerveau s'est relâché, le corps aussi.

Cela ne veut pas dire qu'il faut abandonner quand on a un souci.

C'est davantage l'idée que nous avons tous.tes **besoin de vacances pour mieux repartir.**

Je parle de sujets relativement simples et non "chargés". Lorsqu'il y a traumatisme, c'est différent ! Il faut se faire accompagner et aller travailler à la base.





Il s'agit + de **planter une graine**, et de **laisser le temps au temps sans trop intervenir** pour qu'elle pousse et trouve ses ressources.

Il est très important de garder en tête que le **cerveau a BESOIN de processer** et pour cela, il a besoin **de repos**. On dit d'ailleurs "La nuit porte conseil".

De façon générale, il est important de **faire des pauses. Et d'autant plus**, lorsqu'on **aborde de la nouveauté** qui va générer des tensions et des moments d'errance.





Dans tous les cas, il faut **garder le plaisir**. Si le plaisir est altéré, il vaut mieux cesser un temps et y revenir quand les feux sont au vert.

Et toi ? Tu as déjà eu ce cas ? :)



Ferme équestre d'Inaubois - Lisa Klemenz



ADAPTER SA PÉDAGOGIE À CHAQUE CHEVAL



Ferme équestre d'Inaubois

Lisa Klemenz

06 79 54 97 28

ferme.inaubois@gmail.com



Etre un.e bon.ne pédagogue, c'est savoir **s'adapter** à son élève, au contexte (âge du cheval, métabolisme, climat, sociabilisation, etc, expériences passées, etc...). et créer une **réussite commune**.

Comprendre les mécanismes en jeu et avoir des **outils** (au sens propre comme au sens figuré) **qui correspondent à la situation**.

Il faut réussir à **favoriser la motivation** chez le cheval. Trouver la **porte d'accès** qui va générer de **l'intérêt** et de la motivation sans perdre le **cadre relationnel** de départ, dont, la notion de respect.





En tant qu'éducateur.ice, il faut une **motivation intrinsèque**. Un.e professeur passionné.e et enjoué.e deviendra plus facilement **captivant.e**.

Il faut pouvoir avoir un programme clair pour avancer, sans rester figé.e et dogmatique !

Réajuster pour créer une **progression réjouissante** et créer un rapport positif.

Il est bon de réussir à **comprendre l'essence de notre cheval**, pour faire ressortir au maximum **ses prédispositions**, et l'accompagner dans les sujets plus difficiles, sur ses points "faibles".





Comprendre le tempérament de son cheval. Pat Parelli a classifié cela en "**Horsenalities**" pour aider à proposer une pédagogie adaptée.

Je vois cette classification comme une **ligne directrice**, une métaphore pour se positionner.

Il évoque les chevaux dits "**Cerveau gauche**" pour le raisonnement, et les chevaux dits "**Cerveau droit**" pour l'émotionnel. Les chevaux dits à tendance "**introvertie**" OU "**extravertie**". Cela donne **4 grands profils**.

Chaque **profil prédominant** va nécessiter une posture différente, un cadre adapté.





EXEMPLES :

Bien sûr, les dynamiques exposées valent pour tous les chevaux, mais il s'agit de mettre encore plus de conscience sur ces aspects là selon les circonstances.

Avec un **cheval nerveux/explosif**, on va favoriser la **décontraction, la routine, la décomposition**, la douceur,

Avec un **jeune cheval**, on va favoriser des **séances courtes** avec de nombreuses **pauses**.

Avec un **cheval “mou”** et flegmatique, on va **penser impulsion**, chercher à **libérer le mouvement**, mise en avant sans qu'il se mette complètement en désordre.





Avec un **cheval qui anticipate**, on va **se mettre en énergie basse** dès qu'il s'apprête à passer à l'action et **varier les combinaisons** pour qu'il reste à l'écoute et ne passe **pas en pilote automatique**.

Avec un **cheval qui s'ennuie vite**, on va faire preuve d'une **grande créativité** pour le **surprendre et attiser sa curiosité** (sans faire trop monter l'adrénaline -ou être capable de faire redescendre aussitôt-)

Avec un **cheval très susceptible**, on va parler toute en **finesse**, sans pour autant trop arrondir les angles : **mettre les formes mais passer son message malgré tout**.





Avec un **cheval qui s'oppose de façon un peu systématique**, on va **rester déterminé.e mais neutre émotionnellement**, ne pas s'opposer soi-même, être dans une communication brève, avec des **polarités franches, contraster très fort un OUI et un NON, que le OUI du cheval soit associé au confort.**

Bien sûr, tout cela paraît évident. Mais, dans la pratique, ce n'est pas si simple.

J'ai vu bien des chevaux se "lisser" pour rentrer dans le moule de l'humain, d'autres qui n'ont jamais vu l'intérêt, ni le bénéfice des propositions.

L'apprentissage doit être profitable pour tous !





Là où il est bon d'avoir une **constance**, c'est
dans la tolérance, la **bienveillance**, la
capacité d'adaptation, d'**écoute** et de
créativité.

Et toi ? Comment tu définiras ton cheval ?



Ferme équestre d'Inaubois - Lisa Klemenz



LE DROIT DE SE TROMPER VERSUS LA MONTÉE EN PHASES



Ferme équestre d'Inaubois

Lisa Klemenz

06 79 54 97 28

ferme.inaubois@gmail.com



Pour que le cheval puisse être **généreux** dans son apprentissage, il doit **se sentir en confiance.**

Il doit sentir que ses **propositions maladroites** sont **bienvenues**, que ses **tentatives ratées** sont des pas de plus vers la compréhension, **vers la trouvaille** de la bonne réponse. Qu'il ne va **PAS se faire réprimander s'il se trompe** (tant que la politesse est de mise chez tout le monde).

On associe souvent la montée en phases à un objectif de résultat. **La montée en phases doit être utilisée dans un objectif de recherche et non de résultat.**





On observe parfois des chevaux qui se tendent lorsqu'ils ne comprennent pas où on veut en venir et qui paniquent lorsqu'on s'approche (**situation oppressante**) avec une énergie haute et un mono focus sur le résultat attendu. **Cela peut mettre certains chevaux (notamment les anxieux) très à mal.**

L'erreur fait partie du processus d'apprentissage et le cheval doit se sentir serein de proposer, quitte à se tromper.

C'est pour cela que la qualité du cadre relationnel et le **respect mutuel** sont extrêmement importants dans l'éducation **DÈS LE DÉPART.**





Il y a **deux types de montée en phases** :

- > celle **progressive** (**1, 2, 3, 4**, de doux à plus sec) quand on voit que le cheval **ne comprend pas**, ne cherche pas dans la bonne direction, bloque, a besoin de **clarification**.
- > celle **directe** (**1 puis 4, sans transition**), celle-ci est réservée dans les situations où le cheval s'oppose d'une façon irrespectueuse, se durcit mentalement et donc physiquement, ne met pas du sien. Cela convient quand le cheval connaît l'exercice ou le signal utilisé mais ne convient pas lorsque le cheval découvre un exercice (sauf cas de cheval TROP désensibilisé, lourd).





Personnellement, je n'aime pas du tout l'approche **Poil-peau-muscles-os**, je trouve qu'elle crée un rapport physique **en "force"** et ça ne me paraît pas être la bonne démarche avec un animal de 500kg. Je vais largement **préférer les pressions rythmiques, régulières** qui s'intensifient au fur et à mesure, sans que le cheval puisse prendre appui dessus.

La montée en phases peut passer de 1* "pousser la masse d'air" qui nous sépare à 4* toucher délicatement, ça ne veut pas nécessairement dire j'y vais comme une brute.





Là où il ne faut pas "hésiter" à utiliser le **mode direct**, c'est quand le cheval passe en **non-coopératif**, sans communication polie et en empiétant grandement sur notre espace. **Quand le respect des règles de base est renégocié.**

En dehors de cela, on va préférer le mode doux et progressif.

Parfois (souvent), l'erreur vient de nous, d'un mauvais placement, mauvais timing, de nos signaux incohérents ou contradictoires. Il faut donc avoir de la bienveillance envers tout le monde, le cheval et soi-même.





Demain, ce sera une vidéo sur **les micro-cessions** pour aller plus loin sur ce sujet.

Es-tu plutôt frileux.euse sur la montée en phases ou tu l'utilises beaucoup ? & Comment ?



Ferme équestre d'Inaubois - Lisa Klemenz



LA NECESSITÉ DES MICRO-CESSIONS



Ferme équestre d'Inaubois

Lisa Klemenz

06 79 54 97 28

ferme.inaubois@gmail.com



SUJET EN VIDÉO

Explication et mise en images de ce qu'est une micro-cession et son utilité :

<https://youtu.be/xOmZUQObndU>



Ferme équestre d'Inaubois - Lisa Klemenz



QUI DIT FINESSE DIT PRÉCISION



Ferme équestre d'Inaubois

Lisa Klemenz

06 79 54 97 28

ferme.inaubois@gmail.com



Les chevaux sont **naturellement fins**. **Instinctivement**, ils répondent à des **micros stimulations**. C'est **souvent l'humain qui les rend lourdauds**, par un mauvais timing, par un langage corporel trop flou, par une mauvaise lecture de la situation dans son ensemble, par un manque de position clair physique et mental.

Atteindre la **finesse et la légereté** demande beaucoup d'**exigence**. On n'obtient rarement de la finesse par de l'à peu près. Il faut être **rigoureux, avoir le sens du détail et être pleinement présent.e..**





Cela passe par un travail personnel : gagner en **connaissances**, en **dextérité**, en tonicité physique, en **réflexe**.

Cela s'acquierte par l'expérience et la recherche constante du **BON DOSAGE** ! C'est bien pour cela qu'il n'y a **pas de recette magique**. Il faut trouver l'alchimie du moment. L'enchaînement de gestes, de réponses et de propositions qui vont amener le cheval vers **un vrai OUI durable, dans la décontraction**, disponible et réactif mentalement, émotionnellement et physiquement





Réagir un chouille en retard, mal préparer sa demande, se crisper, donner des indications contradictoires... tout ça nous éloigne de la finesse recherchée.

Pour trouver la communication en finesse et légereté, il faut un **timing affuté**.

Je l'ai déjà dit (cf l'importance des petits détails) et le répète :

Quand les comportements sont au stade mini... on peut agir nous-même en réponse mini, avec **des tous petits gestes** (un regard, un doigt pointé, une inspiration, un sourire, une petite intonation, etc...).





C'est un travail de **longue haleine** mais une recherche **PASSIONNANTE** et extrêmement **enrichissante**.

Et toi ? Vous en êtes où dans le degré de finesse dans la communication avec ton cheval ?



Ferme équestre d'Inaubois - Lisa Klemenz



SE DONNER DES REPÈRES

L'INTÉRÊT DES DISPOSITIFS



Ferme équestre d'Inaubois

Lisa Klemenz

06 79 54 97 28

ferme.inaubois@gmail.com



Utiliser des repères physiques (plots, cônes, cerceaux, barres...) est précieux pour s'aider à aller vers **rigueur et précision**. Pas besoin nécessairement de matériel d'ailleurs, on peut utiliser telle touffe d'herbe, telle fleur, tel arbre comme repère.

Cela permet de **ne pas pouvoir transiger avec ses propres règles**, de **s'éviter un flou artistique**. Genre "je vais repasser au pas" = idée générale qui n'inclut pas un timing précis, ni les critères du comment "Je repasse au pas, à tel endroit, dans telle attitude", c'est beaucoup plus précis.





Une idée claire va permettre une **meilleure préparation** et donc une **communication plus limpide et plus nette.**

Les repères permettent aussi de voir la dynamique de progression (ou l'inverse).

Exemple :

Pour l'instant, mon cheval part au trot 4m plus loin que mon objectif. Qu'est-ce que je dois mettre en place pour réduire cette distance et l'obtenir de façon qualitative à l'endroit souhaité ?

OU

Mon cheval gratte ce coin systématiquement alors qu'avant c'était 1x sur 3...





Les repères, c'est se donner à voir des observables factuels objectifs !

Constater puis réajuster. Changer un ingrédient, voir les effets. ça améliore ou détériore la donne ? Changer autre chose...

Valider, invalider en se détachant de l'interprétation subjective.

Bien sûr, il faut se fixer des **objectifs réalisables** et ne pas monter en pression si on n'y arrive pas. C'est simplement une **ligne directrice** qui permet de guider nos actions et de **conscientiser notre marge de progression**.





Les dispositifs amènent aussi de la **variété**,
de la créativité, du FUN !

A conseiller sans modération ;)



Ferme équestre d'Inaubois - Lisa Klemenz



LA "RÈGLE" DES 5 PREMIÈRES MINUTES



Ferme équestre d'Inaubois

Lisa Klemenz

06 79 54 97 28

ferme.inaubois@gmail.com



Ce que j'appelle la "règle" des 5 premières minutes (même si je déteste l'idée de ce qu'on assène comme une vérité absolue)

vient d'un **constat que les premières minutes** passées avec notre cheval vont **donner le ton général de la séance.**

Dès nos premières interactions, le cheval capte notre état d'être : si on est présent.e, si on est attentif.ve, si on est pleinement là, si on est à la cool, si on est agacé.e, si on est fatigué.e, etc... Si on vient avec un objectif de résultat ou avec un objectif de recherche, si on est patient.e ou irritable...





Ils sentent TOUT, même les odeurs liées à nos émotions. C'est pour ça qu'on entend souvent dire que les chevaux lisent en nous **comme dans un livre ouvert.**

Par ce ressenti immédiat qu'ils ont, ils vont, **d'entrée de jeu**, chercher à **calibrer** les autorisations du jour, les interdits, les zones **où y'a moyen de transgresser pour l'occasion**. Chaque jour est une **redisussion** et cela se passe parfois sans qu'on en prenne réellement conscience et **dès les premières minutes** de la rencontre, du moment partagé.





C'est pour cela qu'il est important de **savoir avec quoi on arrive auprès de son cheval**. Quelle humeur ? quel forme ? Encombré.e mentalement ou disponible ?

Cet **état des lieux introspectif** permet de pouvoir partager un moment où **nos réactions et nos “objectifs” seront ajustés** avec ce qui est.

Tout comme, il est bon de faire un **état des lieux de la disponibilité (ou non) de notre cheval en début de rencontre** (et NON PAS QUE en début de séance ! oui, on relationne déjà dès notre entrée dans le pré !!!)





Exposer son cadre dès le tout début, c'est s'économiser des répétitions où tout le monde va s'égosiller par une incompréhension et incohérence à la base.

La vie est mouvement, rien n'est figé, c'est pourquoi il faut **toujours se recalibrer** pour relationner de façon la plus apaisée possible et joyeuse, sans essayer de jouer un rôle ou de faire semblant. Etre vrai, **savoir poser ses limites du moment tout de suite et entendre celles de l'autre**.

C'est le **jeu du quotidien et d'une relation qu'on construit à deux**.



Ferme équestre d'Inaubois - Lisa Klemenz



On **travaille de concert**, en essayant d'être le plus au fait sur ce qu'on vit et ce qu'on souhaite vivre. Pour **s'en donner les chances**.

N'hésite pas à me dire si ça te parle ;)



Ferme équestre d'Inaubois - Lisa Klemenz



RELÂCHEMENT, SOUFFLE & TONICITÉ



Ferme équestre d'Inaubois

Lisa Klemenz

06 79 54 97 28

ferme.inaubois@gmail.com



Trop souvent, je vois des **corps tendus, crispés... en toute inconscience**. La **concentration prend le pas sur la décontraction**, sur le **relâchement**.

Votre tension nourrit la tension chez votre cheval.

Il ne s'agit pas d'être en mollesse, d'être flagada ou chamallow comme je dis parfois, mais d'être **décontracté.e, souple, TONIQUE**.

La tonicité, c'est un maintien profond sans forcer. C'est un corps où **l'air et l'énergie circulent**, sans bloquer, figer, comprimer.



Ferme équestre d'Inaubois - Lisa Klemenz



La tonicité, c'est quelque chose d'**ouvert**.
C'est une **force qui puise son intensité dans la profondeur plutôt qu'en surface**.

C'est quelque chose d'incarné.

La **respiration** est une **ressource clé** vers la tonicité. INSPIRER & EXPIRER PLEINEMENT ! Pour plus de confort, de tenue, d'endurance et une **puissance emplie de douceur**.

Contrairement à la force en contraction, qui **s'essouffle vite**, n'est pas pérenne et qui peut créer davantage de **douleurs**.

Scanner son corps et libérer les tensions !



Ferme équestre d'Inaubois - Lisa Klemenz



La beauté auprès des chevaux est qu'ils sont le reflet parfait de ce qui se vit en nous, y compris corporellement.

Le nombre de fois où les chevaux se sont mis à s'ébrouer, à exprimer un profond soupir, à baisser l'encolure, quand l'humain à côté (ou au-dessus) s'autorise à respirer, à relâcher !!! On ne les compte plus. **Ils nous remercient même de lever cette tension sourde mais bien présente.**

Le mental vient souvent **bloquer ce phénomène de relâchement**, le cheval nous aide à **voir ce qui est retenu, contenu, coincé**.





**Apprentissage = concentration = focus
resserré = recherche de coordination et
aussi de dissociation = APNÉE + crispation**

L'ennemi juré de la décontraction XD

Selon les moments qu'on vit avec notre cheval :
Le relâchement peut être **total**, ici on sera en mode chamallow, c'est notre structure osseuse qui nous tient, et non plus les muscles. **Attitude adaptée quand on veut vivre le “être avec”**, partage de temps calme.

Ou, en **relâchement “partiel”**, c'est ici qu'intervient la **tonicité**. Hyper important dès lors qu'on veut **vivre du “faire avec”**.





Le plus souvent possible, fais l'**exercice de revenir dans ton corps** : mâchoires, épaules, biceps, mains, hanches, genoux, tous les endroits où les tensions se cristallisent.

Ils te le rendront au centuple !



Ferme équestre d'Inaubois - Lisa Klemenz



RENDRER LE CONTACT PHYSIQUE AGRÉABLE



Ferme équestre d'Inaubois

Lisa Klemenz

06 79 54 97 28

ferme.inaubois@gmail.com



SUJET EN VIDÉO

Si tu veux expérimenter des massages auprès de ton cheval, voici quelques exemples en lien :

<https://youtu.be/O3DEWoosfAw>



Ferme équestre d'Inaubois - Lisa Klemenz



SOURIRE PLUS QUE JAMAIS



Ferme équestre d'Inaubois

Lisa Klemenz

06 79 54 97 28

ferme.inaubois@gmail.com



Un sourire, c'est gratuit, c'est simple, c'est efficace. Ca peut paraître **évident** et pourtant, je vois souvent des interactions humains/chevaux avec des visages pincés, figés ou impassibles...

Comment **transmettre l'envie, la sérénité, le plaisir**, la complicité si on tire la tronche dans la majorité de nos interactions ??

On sait que la concentration tend, que l'apprentissage amène de la crispation mais il **ne faut pas oublier qu'on a CHOISI** de vivre auprès de nos chevaux et que c'est **avant tout un loisir, une passion, une joyeuseté !**





Quand on pense que le sourire peut **devenir un signal d'apaisement** pour nos équidés, on se dit qu'il est d'autant plus **dommage de s'en priver !!**

Le **nombre de fois où j'ai rassuré mes chevaux par un simple sourire** quand ils tendaient une oreille vers un son qui les inquiète, un truc dans l'environnement sur lequel ils étaient en vigilance ou une incertitude sur ce que je leur demandais de faire. **Ma réponse immédiate :** **Rien de plus qu'un sourire et un regard bienveillant.**





Sourire, c'est aussi balancer plein de **bonnes petites hormones au cerveau**. Celles qui amènent une sensation de **bien-être**.

Bien sûr, je ne parle **pas de méthode Coué**, et je ne dis pas qu'il faut se forcer à sourire ou faire semblant, je dis juste qu'**il faut, autant que possible, profiter** de toutes les petites choses qui sont **chouettes**, de tous les **petits cadeaux** que nous font nos chevaux, de toutes **nos petites victoires et aussi rigoler de nos râtés !**

Se faire du bien mutuellement :)



Ferme équestre d'Inaubois - Lisa Klemenz



Ne JAMAIS sous-estimer la puissance d'un sourire !! Surtout parmi les temps qui courrent !

A quel point ça te parle ce sujet ?



Ferme équestre d'Inaubois - Lisa Klemenz



TU SOUHAITES CONTINUER ?



Ce contenu t'a intéressé ? Mon approche te parle ? Tu souhaites aller plus loin ?

PLUSIEURS POSSIBILITÉS S'OFFRENT À TOI :)

Tu souhaitez suivre un stage ou continuer un accompagnement avec moi ?

Tu veux continuer à en apprendre plus sur le langage cheval ?

Cet ebook t'a plu et tu souhaites ouvrir l'accès à davantage de contenu ?



220€ les 2 jours (dont accès à 2 modules en ligne)
ou 90€ la journée



Les 2 premiers modules ouverts sur la plateforme en ligne > 45€



CONTENU EN LIGNE
-Accès à vie-

9 modules, avec vidéos des études de cas + des quizz "Décodage" + des fiches récap' + des questionnaires "étape"

UNE MASTERCLASS DE 2 JOURS
Un week-end en présentiel, à mi-chemin de l'accompagnement

DIRECTION COMPLICITÉ AVEC TON CHEVAL

UN GROUPE D'ECHANGES

ACCÈS à 9 COACHINGS DE GROUPE (toutes les 6 semaines)
Une question / une réponse par semaine + une communauté de soutien entre participant.e.s



QUELLE FORMULE ?



Voici les différentes options possibles :

Direction COMPLICITÉ		CHOISIS TA FORMULE			1 an
	VALEUR	AUTONOMIE	SUIVI +	À LA CARTE	
PLATEFORME EN LIGNE	450 € 260 €	✓	✓	✓	
MASTERCLASS 2 JOURS Présentiel	220 € 180 €	-	✓	Stage(s) optionnel(s)	
BILAN INDIV' + COMMUNAUTÉ & Questions/Réponses	40 €	✓	✓ Offert	✓	
COACHING GROUPE (2H VISIO)	40 € par coaching	✓ 2 coachings (dont un offert)	✓ 9 coachings (dont un offert)	✓ ? coachings (dont un offert)	
INDIVIDUEL *en présentiel	35€/h +0.50€/km	-	-	✓ Forfait mini 9 cours indiv'	
<i>Paiement en 6 fois POSSIBLE</i>		Tarif	570 € 340 €	1000 € 760 €	A définir selon les options choisies

La masterclass est en présentiel, les coachings de groupe sont en visio.

Bénéficie d'un **code Promo** :

-50€ pour la formule Autonomie, soit 290€

-170€ pour la formule Suivi +, soit 590€

Merci à toi de t'être intéressé.e à ce que je transmets vis à vis de la relation Humains/Chevaux.

J'espère que cela t'a plu !

Si tu as des questions, n'hésites pas à me contacter au **06 79 54 97 28** ou sur ferme.inaubois@gmail.com

Très belle continuation et au plaisir de continuer ensemble ;)

UN ACCOMPAGNEMENT SUR MESURE ?

Cours particulier à la ferme ou à domicile :

SÉANCE "HORSEMANSHIP" À LA CARTE



AVEC MES CHEVAUX ou AVEC LE VOTRE
à la ferme ou sur votre lieu

35€/h

(+0.50€/km)
au delà de 10km

Séance individuelle pour vous faire progresser avec le cheval sur le plan relationnel et sur le plan technique. Il s'agit de travail **exclusivement à pied** (travail en main, liberté, longues rênes, habituations et extérieur).



FORFAIT 5H

160€

(+0.50€/km)
au delà de 10km

FORFAIT 10H

300€

(+0.50€/km)



Ferme équestre d'Inaubois

Lisa Klemenz

06 79 54 97 28

ferme.inaubois@gmail.com

www.ferme-inaubois.fr

UN GRAND MERCI ET A BIENTÔT



**Je te souhaite le meilleur avec ton cheval !
N'hésite pas à me contacter si tu as des questions.**



Ferme équestre d'Inaubois

Lisa Klemenz

06 79 54 97 28

ferme.inaubois@gmail.com

www.ferme-inaubois.fr