

# Quand la PEUR s'en mêle...

» Avec les premiers pas à cheval viennent souvent les premières appréhensions. Chutes, morsures, ruades... Les sources d'angoisse sont nombreuses pour les débutants, mais qu'ils se rassurent : tous les cavaliers, même les plus expérimentés, ressentent la peur un jour ou l'autre. L'essentiel est de savoir la détecter et la maîtriser.

Une boule à la gorge, l'estomac qui se noue, les mains qui deviennent moites... Chaque cavalier s'est déjà senti angoissé au contact des chevaux. Les peurs sont propres à tous ceux qui pratiquent l'équitation, mais il faut reconnaître qu'elles sont souvent plus présentes chez les débutants. Peur de galoper, peur de sortir en extérieur, peur de tomber, peur de sauter un obstacle... L'apprentissage de l'équitation est parfois aussi agréable qu'angoissant ! Et c'est tout à fait compréhensible : côtoyer un animal de plus de cinq cents kilos n'est pas sans risque, surtout lorsqu'on a peu d'expérience. On ne peut pas vraiment empêcher la peur de survenir. Mais débiter à cheval dans de bonnes conditions permet d'éviter bien des tourments. Le choix du club a donc son importance : le cavalier veillera à trouver un centre équestre où les exercices seront adaptés à son niveau, et où la cavalerie sera bien éduquée. "Il est important de commencer par monter des chevaux calmes et équilibrés, pour prendre confiance en soi", souligne Bernard Lamonnier, spécialiste de l'éducation du cheval et

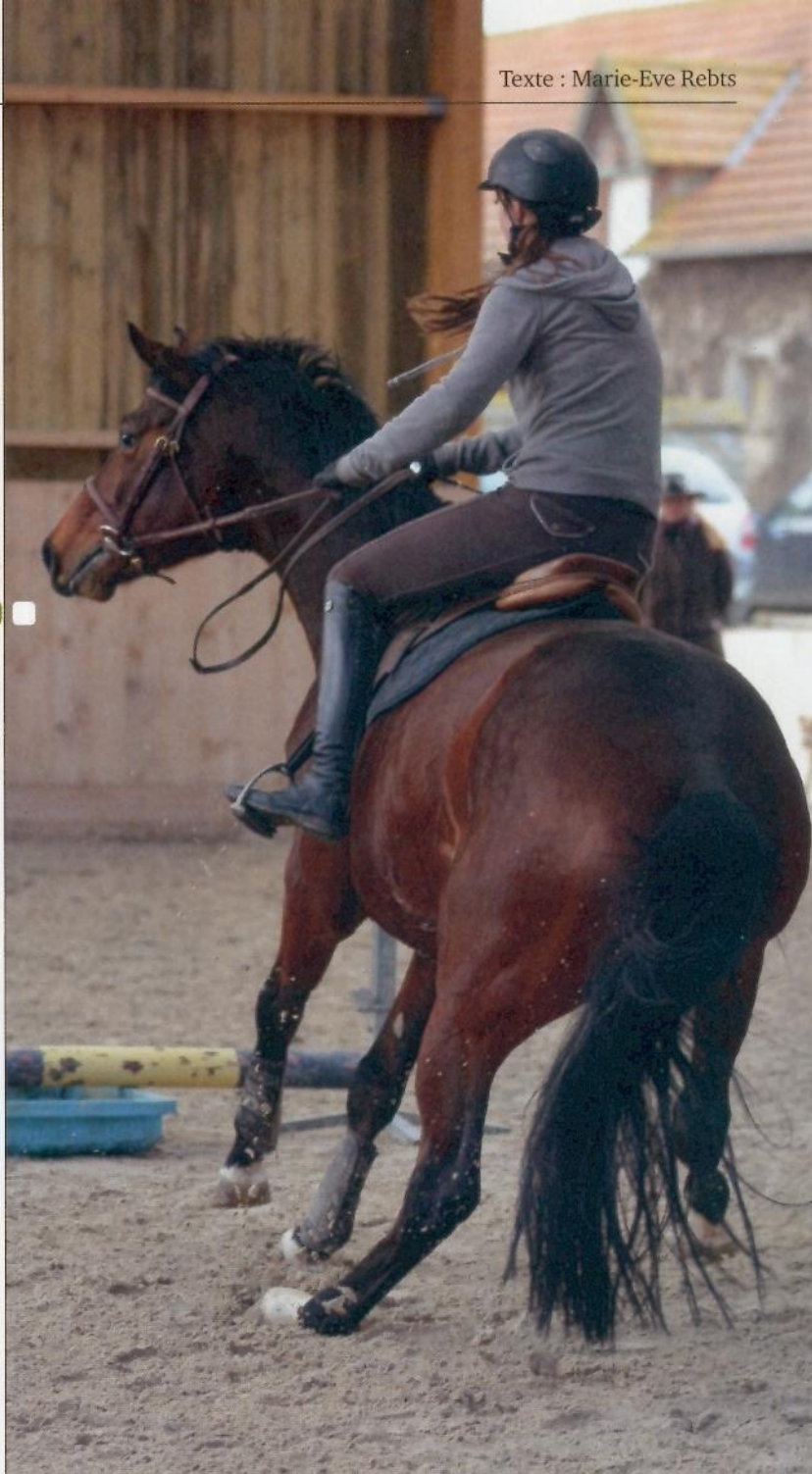
coach professionnel certifié. *Ensuite il faut varier les montures. Rechercher toujours le cheval le plus gentil de l'écurie n'est pas souhaitable : monter de nouveaux chevaux permet de prendre de l'expérience et de progresser.* Outre le cheval, il ne faut pas négliger le rôle de l'enseignant, qui doit se montrer pédagogue et faire progresser ses élèves sans les mettre en danger.

## Si la peur survient...

Malgré toutes ces précautions, il n'est pas exclu que le cavalier prenne peur. L'angoisse la plus classique est celle liée aux mauvaises expériences

▲ Avec un animal de 500 kg, qui prend facilement peur et qui peut avoir des réactions excessives, il est normal de s'inquiéter ! Mais les cavaliers débutants bénéficieront d'une cavalerie calme et bien éduquée.

comme les ruades, les refus à l'obstacle ou encore les chutes. Camille, cavalière depuis quinze ans, avoue avoir connu la peur plusieurs fois, "à cause d'un cheval plus difficile, ou suite à une mauvaise chute. La dernière fois que j'ai vraiment eu peur, c'est lorsque ma monture est tombée dans une grosse ornière en randonnée, alors que le terrain était très boueux. Après, je me crispais dès qu'on arrivait dans un coin de boue en promenade. J'ai mis un an à me débarrasser de cette appréhension..." Ces angoisses de nature externe peuvent être surmontées de plusieurs façons. L'essentiel est de prendre conscience de sa



Ph. I. Armon



Ph.L. Arnon



Ph.C. Stawik

### Des équipements qui rassurent

Comme dans beaucoup de sports à risques, le port d'un casque est indispensable en équitation. Il permet en effet de protéger la tête en cas de chute, et limite souvent les dégâts. S'il y a donc un équipement dans lequel les cavaliers débutants doivent investir, c'est le casque ! On trouve déjà des modèles très abordables pour quelques dizaines d'euros. Il faut juste être attentif à ce que le casque respecte les normes de sécurité.

Le cavalier peut aussi augmenter son niveau de protection en portant un gilet spécifique. Ceux-ci sont souvent recommandés pour le saut d'obstacles et le cross, mais peuvent très bien être utilisés pour le travail sur le plat. Ainsi équipés, certains cavaliers se sentent plus en confiance et protégés en cas de chute.

peur, pour ensuite l'analyser et la surmonter. *“Verbaliser sa peur avec d'autres cavaliers est un moyen de dédramatiser, conseille Bernard Lamonnier. Choisissez des cavaliers positifs pour échanger avec eux, et restez vous-même positif. Cela contribue à développer la confiance en soi.”* Le cavalier débutant ne doit pas non plus perdre de vue que c'est grâce à l'apprentissage qu'il progressera dans l'équitation, améliorera sa technique et sa confiance en soi. C'est ainsi qu'au fil du temps, il parviendra à rester en selle malgré un écart, une ruade, un départ précipité au galop... Maîtriser sa peur demande donc un peu de persévérance, et c'est on ne peut plus vrai en cas de chute. Aussi difficile soit-il, remettre le pied à l'étrier directement permet de terminer sa reprise sur une note positive, et non sur un échec. *“Lorsque je tombais, je n'attendais pas deux minutes avant de me remettre en selle, ex-*

◀ Refus à l'obstacle, coup de cul du cheval... autant de comportements que tous les cavaliers rencontrent un jour et qui peuvent être angoissants. Mais avec l'expérience, cette angoisse se gère et disparaît.

**Le cavalier débutant ne doit pas perdre de vue que c'est grâce à l'apprentissage qu'il progressera dans l'équitation, améliorera sa technique et sa confiance en soi.**

plique Camille. *Il m'arrivait même de prendre mes chutes à la rigolade. Après tout, s'il n'y a pas de mal, il n'y a pas de quoi en faire un drame !”*

### Vider ses pensées négatives

A côté des peurs liées aux mauvaises expériences, on distingue un autre type d'angoisse : les peurs subjectives qui sont de nature interne, et liées à des croyances personnelles du cavalier. *“Quand j'étais en centre équestre, j'adorais le saut d'obstacles, mais j'avais toujours une boule au ventre avant de franchir un obstacle, confie Sarah, cavalière possédant le Galop 4. Je me disais : “Et si mon cheval dérobe ? Si on tombe ?”. Bref, je pensais à tout sauf à l'idée que l'on puisse faire un saut sans encombre.”* Dans ce genre de cas, l'accompagnement par un coach peut s'avérer nécessaire pour “reprogrammer” le mental du cavalier. C'est un peu le travail qu'effectue Violette Perrier-Duverger, spécialiste en équivalence. Depuis des années, elle apprend aux cavaliers à se débarrasser de la peur, en utilisant notamment la sophrologie. *“J'inculque aux cavaliers comment lâcher prise sur leurs soucis, effacer de leur mémoire leurs mauvaises expériences pour être le plus neutres pos-*



sible à cheval, explique Violette Perrier-Duverger. Le mental du cavalier a tendance à prendre une telle dimension qu'on en oublie la présence corporelle. Or, la communication avec le cheval est essentiellement tactile. Je travaille donc premièrement sur la détente intérieure du cavalier pour arriver à une attitude corporelle qui permet de créer un lien cohérent avec le cheval." Pour se détendre physiquement, le cavalier doit penser à relâcher trois points clés de son corps : sa mâchoire, ses épaules et son ventre. Combinée à une bonne respiration, cette attitude sera bénéfique pour le cavalier, et plus rassurante pour la monture. Le cheval est en effet un animal qui ressent toutes les émotions de son cavalier. Plus ce dernier est détendu, mieux son cheval se sentira, et vice-versa.

Enfin, peu importe la technique choisie, il faut savoir que maîtriser sa peur peut parfois prendre du temps. Et aucun cavalier n'est à l'abri d'une rechute. "Si des échecs ou des traumatismes successifs vous donnent l'envie d'arrêter, remémorez-vous les bons moments passés avec le cheval, conseille Bernard Lamonnier. Les bons souvenirs vous redonneront sûrement l'envie et la confiance en vous !" ■



Ph. L. Arnon

## Prendre confiance à pied

Pour certains cavaliers, l'abord d'un cheval au box ou au pré est source d'angoisse. Cette peur est souvent liée à un manque de connaissance du cheval et de ses comportements. Les cavaliers ont ainsi du mal à anticiper les réactions de leurs montures, à deviner leurs intentions. Dans ce genre de cas, l'idéal est de se faire aider par une personne compétente qui expliquera les règles à respecter, les gestes à préconiser... Une approche de type éthologique peut également s'avérer intéressante car elle va permettre au cavalier de comprendre sa monture. "En sachant comment fonctionne le cheval, le cavalier adapte son attitude et la relation se développe de façon harmonieuse, explique Bernard Lamonnier. Le cavalier parvient de cette façon à canaliser ses peurs." L'approche éthologique passe

notamment par le travail à pied, qui est bénéfique pour l'éducation de la monture comme pour celle du cavalier. "Le cavalier apprendra que pour maîtriser un cheval, il faut à la fois être patient, persévérant, ferme et coulant, précise Bernard Lamonnier. Il faut aussi savoir s'affirmer sans violence, récompenser, maîtriser ses émotions..." Une approche éthologique, ou tout autre travail centré sur la connaissance du cheval, assure aussi une meilleure sécurité. Audrey, 23 ans, a repris goût à l'équitation de cette manière : "J'avais arrêté de monter par peur, puis je suis arrivée dans une écurie qui enseignait une équitation de sensation, où le travail commençait à pied. J'y ai appris comment aborder un cheval et le comprendre. Depuis, je ne me suis plus jamais fait peur."



◀ De nombreux cavaliers appréhendent les cours d'obstacle et imaginent que la séance va mal se passer. Or, il faut rester positif ou la chute qui fait si peur risque vraiment d'arriver à cause du stress !

**Le cheval ressent les émotions de son cavalier : plus il sera détendu, mieux son cheval se sentira.**



Ph. L. Arnon

Ph. L. Arnon