

TRANSACTIONS : Gazette

N° 18 le journal mensuel de l'école

Date : Novembre 2009

Sommaire : Help ! - JeAT - Article : le groupe - Lectures

ÉDITO :

Oyez ! Oyez !

Les examens, pour devenir CTA champ Psychothérapie, et donc obtenir le CEP, sont notre label et notre façon de nous reconnaître, nous les analystes transactionnels.

Les statuts – l'identité - de l'Association Européenne d'AT et son règlement intérieur - son canon - posent l'obligation d'appartenir à une Association Nationale pour être autorisé à présenter les examens. Pourquoi ?

Parmi les nombreuses raisons, une est l'Appartenance à un Groupe actif et de culture commune. Une autre est son maintien en santé par la netteté des Frontières Majeures et Mineures, externes et internes, par la désignation claire des leaders, par la gestion équilibrée des forces de cohésions face aux pressions externes. Alors, la théorie pourra continuer d'éclorre dans un milieu sécurisant.

Le souhait de Berne, fondateur de l'ITAA, association internationale d'AT, est que ce groupe vive et soit performant et innovant. La théorie AT est une théorie ouverte. Pour que son évolution puisse continuer elle a besoin de recherche, d'évaluations, de contrôles et d'insight !

Quand les débutants sont devenus des experts grâce aux experts anciens, ils ont pour mission d'accompagner les plus jeunes à atteindre à leur tour un degré d'expertise garant du maintien de la théorie AT en vie et donc en évolution.

C'est pour cela que l'avenir de l'IFAT est important. Qu'il se transforme, oui, bien sûr. Qu'il disparaisse, non ! Il se doit, comme le Phoenix, de renaître de ses cendres.

Sachez qu'en devenant CTA, vous devenez garant de l'AT, et de son développement. Certes, cela prend un peu de temps et surtout, stimule très fort la réflexion, tant au niveau des savoirs que de la pratique professionnelle et de la déontologie. C'est pour cela, les Analystes Transactionnels ont besoin de vous.

Samedi 14 l'IFAT décide de son devenir. Sa question essentielle semble être :

Comment réussir à garder en santé le Groupe des Analystes Transactionnels ?

L'AG d'aujourd'hui a choisi de se donner le temps de réfléchir à une structure qui correspondrait au mieux aux besoins aux valeurs et aux pratiques de chacun.

C'est au cours d'une journée de synergie, d'écoute et de respect que cette décision a été prise. Rendez vous dans 6 mois pour les membres adhérents à l'IFAT pour une nouvelle AG.

Joëlle

Les 16 et 17 janvier 2010, se déroulera le stage de psychosomatique, animé par **Suzanne Dupuis**. Ce stage est unique - Suzanne Dupuis, aussi - et il ne sera pas reproduit l'année prochaine. Ce stage est aussi une exploration personnelle de nos façons d'être ou non en santé.

Comment mettons nous en place des stratégies pour être malade ?

Riche en apports pour nos patients, ce stage nous met face à nos propres fonctionnements et à nos divers sabotages.

Le lundi 18 janvier suivant le stage est une journée de l'école où nous vous proposons une autre grille de lecture des émotions. Cette journée sera animée par **Mireille Saint Etienne**. Vous pourrez vous permettre de découvrir votre propre fonctionnement émotionnel. Les places seront limitées à 15 au maximum pour laisser la place à un véritable travail d'apprentissage et d'exploration.

Inscrivez vous rapidement





« *DU VRAI ECHANGE NAIT L'INFINI* » François Cheng

LE CONCEPT EPONA

L'approche Epona (Epona, la déesse celte des chevaux, apparaît parfois sous la forme d'une jument blanche capable d'illuminer le futur) développée par Linda Kohanov, auteure internationalement reconnue des livres 'Le Tao du cheval (guérison et transformation d'une femme par la voie du cheval', 'Riding Between the Worlds' et 'Equine Archetypes for Self-Discovery') et par Kathleen Barry Ingram, psychothérapeute et conférencière. Elles ont fondé le Centre Epona en Arizona (USA) qui est maintenant un centre international multidisciplinaire d'enseignement et de recherche dans l'art de travailler avec les chevaux pour une nouvelle façon d'Être, façon qui met l'emphase sur l'authenticité et la collaboration.

Les chevaux sont de précieux alliés dans le domaine du développement personnel. Le seul fait d'être en présence de ces animaux de 500kg nous procure une conscience plus élevée. Ces créatures intelligentes et sensibles répondent à la fois aux changements positifs mais aussi négatifs dans notre comportement et notre état émotionnel, tout en nous offrant un feedback constant, nous illustrant les conséquences de nos actions et de nos sentiments. Les chevaux sont des créatures sociales, qui sont authentiques dans les relations, ils ne font pas semblant.

Ce sont des animaux de proie. Ils ont développé une grande capacité à répondre aux changements les plus subtils tant par rapport aux comportements des autres chevaux que celui des autres espèces; ils utilisent ce talent naturellement dans l'interaction avec les humains.

En tant qu'omnivores, les humains possèdent des caractéristiques du prédateur autant que de la proie. C'est le prédateur qui a été capable de domestiquer chat et chien, mais selon les descriptions des premiers cavaliers, c'est la dimension de proie dans le psychisme humain qui a permis de solidifier une association avec le cheval. De nos jours il est fréquent que l'aspect prédateur de la personnalité dévore l'aspect de proie dès le plus jeune âge.

Par une série d'activités équestres spécialement désignées nous approfondissons notre conscience. Nous pouvons alors mieux gérer des soucis personnels qui nous empêchent de développer notre véritable potentiel. Le résultat : un énorme gain en confiance et en estime de soi. Car pour diriger une créature de 500kg nous avons besoin d'être clairs dans notre intention.

Ces compétences, qui peuvent être difficiles à enseigner à l'école ou dans des séminaires conventionnels, trouvent une puissance supérieure quand elles sont appliquées avec les chevaux. Des activités, assistées par des chevaux, aident à reconnaître et dépasser nos stratégies d'adaptation habituelles qui nous semblent normales dans un monde basé sur la compétition. .

Les chevaux sont des êtres sensibles et non prédateurs qui répondent au monde avec des manières qui sont traditionnellement associées aux valeurs féminines ; cependant, nombre de personnes ont des difficultés à saisir les facettes les plus subtiles du comportement équin.

Une femme de 50 kg pourra entraîner un mustang indiscipliné et obtiendra davantage de respect, en tout cas pas moins, qu'un cow-boy d'1m80, pour son inclinaison à la collaboration, et pour sa douceur.

Les chevaux sont plus intelligents que nous le croyons. Pour déchiffrer les mythes qu'on entretient à propos de ces animaux, on doit finalement avoir un regard critique sur notre propre espèce. Certains secrets de notre espèce révèlent les artefacts enfouis sous des millénaires de domination masculine, et les tendances qui s'en suivent, comme l'accent mis sur la pensée aux dépens de l'émotion, le territoire aux dépens des relations, le but aux dépens de la méthode et sur la force aux dépens de la collaboration.

Les chevaux nourrissent leurs cavaliers sur le plan physique, mental, créatif et spirituel tout en inspirant un accroissement de la conscience sensorielle et extrasensorielle chez bien des personnes, quels que soient leur milieu ou leur système de croyance.

A l'époque où les chevaux ne sont plus nécessaires pour travailler dans nos champs ou nous mener à la guerre, ils peuvent accomplir quelque chose de peut être plus important : nous faire évoluer.

La voie du cheval

Emotions ou Intellect, intuition ou raison, coopération ou compétition et de manière plus tranchée : prédateur ou proie, dominant ou dominé, persécuteur ou victime...?

Nous baignons au quotidien dans cette dualité.

Existe-t-il une alternative ?

Les personnes questionnées par cette interrogation peuvent être accompagnées dans leur réflexion par le contact avec des chevaux. En effet, ces animaux sont très efficaces pour nous aider à **atteindre une nouvelle manière de connaître**:

Un « état » qui intègre le ressenti, l'intuition, la relation et la sagesse préverbale du corps avec la concentration, la volonté, l'esprit d'invention et les capacités à résoudre des problèmes qui figurent parmi les meilleures caractéristiques issues du mental.

Peu importe combien vous êtes doué pour cacher vos émotions, votre système nerveux et votre non verbal émettent toujours malgré vous ce que vous ressentez.

Les chevaux ne s'y trompent pas.

En travaillant à leur contact, vous constaterez aussi qu'il n'est pas nécessaire d'être un prédateur pour ne pas être une proie, qu'il n'est pas nécessaire de se comporter en dominant pour ne pas rester victime, qu'il n'est pas nécessaire d'ignorer ses émotions pour réfléchir à des problèmes, qu'il n'est pas nécessaire de se couper des autres (et de soi) pour se protéger...

Les chevaux savent que la véritable force est douce et que la véritable douceur est forte.

LES OBJECTIFS

Nous montrer l'importance d'être conscient(e) de nos vraies émotions et interpréter leurs messages

Nous montrer comment établir des limites saines en restant relié
Comment négocier les challenges de la vie moderne avec toute notre conscience
Explorer comment construire des relations plus harmonieuses dans notre vie professionnelle et personnelle
Identifier et travailler avec nos pensées limitantes .
Nous aider à développer la connaissance de nos besoins d'espace et de distance personnel, et nous montrer comment notre corps a besoin de l'espace pour permettre à notre esprit de rester présent
Nous montrer comment éviter l'accumulation d'émotions primaires (comme la frustration, la colère, la tristesse...) et nous montrer les conséquences de leur négligence

Favoriser la confiance en soi

Identifier des schémas de pensées et de comportements qui sont en partie ou en totalité inconscients et expérimenter de nouvelles possibilités d'actions

Apprendre à écouter et à respecter notre intuition

Pratiquer l'intelligence émotionnelle

Développer la créativité et la spontanéité, le sens de l'observation

Développer un leadership plus efficace

Décider et conduire le changement, le stimuler et repérer les résistances

Les Leaders vont particulièrement :

- identifier les blocages limitant et des procédures qui entravent négativement les résultats désirés
- développer des fortes alternatives pour progresser
- explorer l'intelligence émotionnelle et comment elle influence le management Les cavaliers en particulier vont développer une relation plus satisfaisante et profonde avec leurs chevaux

POURQUOI LE CHEVAL ?

Cette forme de thérapie permet de vivre des expériences directement avec le corps et les émotions à travers le lien créatif et non-violent entre l'humain et le cheval. En effet, les chevaux ont la capacité extraordinaire de ramener l'être humain dans le moment présent. Ils révèlent l'état intérieur de la personne et réagissent instantanément à tout changement, sans jugement, ce qui en fait un miroir précieux.

Animal noble, le cheval impressionne par sa puissance, sa beauté, sa dignité et sa sensibilité. Il est généreux et sans jugement.

Étant une proie, les chevaux ont développé une remarquable sensibilité et une extraordinaire vigilance pour leur survie. Ils sont experts à détecter tout signe d'incohérence, de contradictions et à réagir instantanément à ce qu'ils perçoivent. Les chevaux agissent donc comme un miroir de nos états intérieurs et de nos intentions réelles. Ils nous reflètent nos forces



et nos faiblesses. Ils nous aident ainsi à devenir plus conscient de nos pensées, de notre énergie, de nos attitudes, de nos façons d'être en relation et ce, efficacement et rapidement. Les chevaux sont toujours authentiques et au moment présent, agissant en accord avec leur senti, démontrant le pouvoir de l'authenticité dans les relations.

Les chevaux sont de précieux professeurs de la dynamique des relations. Ils nous aident à identifier nos patterns relationnels et à les adapter, à pratiquer une intention claire et à développer notre leadership, à être présent, à établir des frontières saines (à mettre nos limites), à prendre notre place, à se reconnecter à nous-mêmes et à notre intuition. Ils nous guident de façon bienveillante vers notre vraie nature et notre vérité intérieure.

SYMBOLISME

Dans pas mal de livres consacrés au symbolisme et à l'interprétation des rêves, le cheval est associé au pouvoir explosif des instincts et à la capacité d'aller et venir entre le monde des vivants et celui des morts. L. Kohanov qui s'est plongée dans diverses cultures, a observé qu'il existait un pont entre les chevaux et les aspects de la connaissance féminine couramment réprimée et diabolisée dans les sociétés patriarcales. Ex, Pégase est né du sang de Méduse, à la tête de serpent, immédiatement après que celle-ci a été tuée par Persée. Ce bel étalon ailé des grecs est sorti de la force vitale de la sagesse féminine dans son aspect le plus sombre, et pourtant les poètes ont dit avoir reçu leur inspiration des rencontres avec ce cheval volant et souvent un héros chevauche sur son dos robuste, vers les étoiles de l'immortalité. Le fait que les tribus islamiques dominées par les hommes affichent une peur féroce des chevaux noirs n'aurait pas surpris Carl Jung.

JUNG

Tu n'y verras clair qu'en regardant en toi. Qui regarde l'extérieur, rêve. Qui regarde en lui-même, vit. [Jung Carl Gustav](#)

Jung a beaucoup en commun avec les Néo freudiens, les humanistes et les existentialistes. Il croyait que nous étions fait pour progresser, pour avancer dans une direction positive et pas seulement pour s'adapter comme les freudiens et les béhavioristes le prétendraient

La sexualité et les instincts de vie en général sont, bien sûr, représentés en quelque part dans le système de Jung. Ils sont une partie de l'archétype appelé **l'ombre**. Il provient de notre passé animal pré humain quand nous n'étions préoccupés que par la survie et la reproduction, et quand nous n'avions pas de conscience propre.

C'est le côté sombre du moi et le mal dont nous sommes capables est souvent situé en cet endroit. Incidemment, l'ombre est amoral; ni bonne ni mauvaise, comme les animaux. Un animal est capable de soins tendres pour sa portée et de tuerie vicieuse pour se nourrir, mais il ne fait pas le choix de l'un ou de l'autre. Il fait ce qu'il fait. Il est « innocent ». Mais d'un point de vue humain, le monde animal semble plutôt brutal et inhumain. Alors l'ombre devient comme une poubelle pour les parties de nous-mêmes que nous ne pouvons pas vraiment admettre.

Les symboles de l'ombre incluent le serpent (comme au jardin d'Eden), le dragon, les monstres et les démons. Ils montent souvent la garde devant l'entrée d'une grotte ou d'un étang, qui représente l'inconscient collectif

Il considérait que l'image des juments noires comme la manifestation de la sagesse féminine qui s'élève de l'inconscient collectif. Jung parle d'un de ses clients, perturbé par le rêve d'un cheval aux dimensions mythiques, d'un magicien et un roi proche de la mort. Le roi cherchait l'endroit idéal pour être enterré, et choisit le tombeau d'une princesse vierge d'un clan ancestral, mais quand la tombe fut ouverte et que les restes de la jeunes femmes furent exposés à la lumière du jour, ses os se transformèrent en un cheval noir qui s'enfuit en galopant jusque dans le désert. Le magicien lui courut après pendant des jours, traversa le désert jusqu'aux herbages de l'autre côté. Là, il découvrit le plus rare des trésors car la jument l'avait conduit vers les clés perdues du paradis.

Jung dit que le cheval noir représente l'anima, l'âme, l'aspect féminin de la psyché masculine. Pour Jung ('l'âme et la vie ') elle a une identité propre, peut être endormie des années et s'éveiller soudainement, provoquant toutes sortes de troubles. Positifs pour qui la reconnaît et en fait une alliée, une muse, ou ingérables pour qui tente de la réprimer. Jung voit dans le rêve de son client une vision qui prédit la fin du système patriarcal et une résurrection du principe féminin.

LA RELATION HUMAIN/CHEVAL - L'effet miroir

Beaucoup de moniteurs d'équitation demandent de laisser les problèmes à la porte de l'écurie. Or de cette façon les élèves précipitent l'incongruence

De nombreux cavaliers pensent qu'il est impossible d'établir un véritable partenariat avec un cheval intelligent et vivace. Ils pensent qu'ils doivent briser l'esprit de l'animal afin de le contrôler. Cela peut être lié à un phénomène culturel, tout comme les relations romantiques. Pour un grand nombre d'hommes bien intentionnés, cultivés et ayant validé une belle réussite sociale, le fait d'être en présence d'une femme sûre de sa force fait remonter une peur ancestrale à laquelle ils répondent de manière viscérale avec des manœuvres elles aussi ancestrales.

-un exemple :

Le cheval provoque souvent un effet miroir. Ainsi une femme en présence d'un cheval meurtri, attaché, sellé et monté avec violence, peut parfois trouver une analogie avec les expériences sexuelles qu'elle a connues, et reconnaît de manière instinctive que cela a à voir avec la domination, et non une relation affective.

-comment on est en relation ?

A cheval, pour éviter d'être désarçonné par une monture inexpérimentée, le cavalier doit rester suffisamment détendu et confiant pour que le cheval se sente en sécurité, et ceci tout en gardant un état de conscience élevé. Dans un tel état mental, les sens sont plus éveillés et le temps semble ralentir (oui, c'est ainsi que certains comparent cela aux relations physiques intimes entre deux personnes). A cheval cela permet au cerveau de prendre une décision complexe en l'espace d'une seconde. Les chevaux sont extrêmement sensibles aux appréhensions et aux peurs des autres membres de la harde. Si le cavalier se crispe ou se sent mal à l'aise, le cheval peut littéralement exploser au moindre son ou mouvement extérieur. Afin d'obtenir cet état de conscience aiguë, dans le calme, il s'agit de respirer profondément, doucement, de garder le corps pleinement dans le présent et le mental dans un futur récent (on sait ce qui va se passer comme si on avait déjà mémorisé ce qui n'a pas encore eu lieu), sans laisser entrer le passé. On se trouve au bord d'un état modifié de conscience, et l'on se sent une seule entité avec l'animal. La rigidité est abandonnée, chaque vibration de l'animal traverse les jambes du cavalier, montent le long de la colonne vertébrale.

FREUD

Le cheval tombé, apparu dans le rêve d'un de ses jeunes clients, symbolisait le père et concrétisait le désir œdipien de la mort du père. Il se pourrait d'ailleurs (pour la psychanalyse, un symbole peut très bien se rattacher à plusieurs significations) que le cheval ait symbolisé aussi la mère.

Freud voyait la relation entre l'homme et le cheval comme la lutte entre le ça (instinct et émotions pures) et l'ego qu'il associait à l'esprit rationnel. Dans ce combat, le cheval sort vainqueur. Le cavalier qui craint ses émotions et tente d'en garder le contrôle absolu, croyant en la supériorité de la raison, fera face à des échecs répétés, même en appliquant des règles logiques bien établies, et en soumettant son monde à sa domination. Le culte de la logique tend à rendre aveugle à la réalité de la situation. Le cavalier qui refuse de faire équipe avec son ça et son cheval, se retrouve avec un ego en guerre constante avec la vie.

L'habitude répandue chez les humains de réprimer les ressentis négatifs ou socialement inacceptables est particulièrement inquiétante pour une espèce qui survit grâce à sa capacité de jauger à distance la présence et les intentions du prédateur. Une personne incohérente sur le plan émotionnel apparaît comme dangereuse et décentrée pour le système d'attention équin.

LES « HANDICAPS » HUMAINS

Les humains traversent leur vie pratiquement inconscients de leur environnement. Le groupe humain encourage ses membres à se dissocier de leur corps, de leurs instincts et de leurs sens. Les enfants apprennent à réduire leur attention, à s'accrocher au passé et à se centrer sur l'avenir, perdant ainsi les capacités à fonctionner pleinement dans le présent. En tant qu'adultes on a peur de ressentir, car on en a été empêchés dans l'enfance, ce qui fait qu'on a pas appris à gérer nos émotions. Nos concepts de l'autorité humaine impliquent habituellement une répression des émotions authentiques en faveur de celles qui sont considérées comme socialement acceptables (sentiments parasites/rackets) jusqu'à ce que la pression monte et que les vrais sentiments parfois explosent sans retenue (collection de timbres), ou se manifestent de façon somatique. On utilise alcool, nourriture, médicaments, pour gérer les émotions.

Le cheval qui agit en miroir exprime nos émotions enfouies. Ainsi il peut exprimer peur ou colère. Mais si on exprime ouvertement à un cheval ce que l'on ressent, alors il n'a pas besoin de le faire à notre place. Du moment qu'on est en cohérence avec nous même, nos tensions se libèrent.

ECOUTER LE CHEVAL POUR ETRE BIEN

Dietrich von Hopffgarten un entraîneur mondialement connu a essayé de caractériser la perception qu'il a de la relation cavalier/cheval de cette façon : « Seulement si nous écoutons notre partenaire cheval, uniquement si nous cherchons à réussir par le ressenti et non la force, nous découvrirons une partie du secret. Pour moi ce secret est le lien magique. »

De nombreux auteurs américains du monde équestre, spécialistes d'éthologie, chuchoteurs... (Tom Dorrance, Pat Parelli, Ray Hunt, Monty Robert...) évoquent l'importance de donner le choix à leur cheval, d'écouter ces animaux et d'attendre qu'ils soient responsables de leurs actions. Ici, on peut apparenter le cheval au client en thérapie.

Les patients de thérapie observent souvent que les personnes de leur entourage ne sont pas cohérentes et cela se traduit chez eux par un sentiment d'incapacité à faire confiance aux autres, ainsi que le sentiment d'être en insécurité dans le monde. En même temps ces patients ont beaucoup de difficultés à admettre leurs véritables ressentis en ce qui les concerne, parce qu'ils ont appris de la personne qui faisait figure d'autorité dans leur vie à ne tenir aucun compte de leurs émotions (par ex. une personne qui a un driver « sois fort »). Ils sont pris dans un cercle vicieux car ils se sentent désorientés et menacés en présence de personnes incohérentes, et cependant incapables d'agir eux-mêmes de manière cohérente. Les chevaux sont capables de sortir de ce cercle en montrant aux personnes ce qu'elles ressentent vraiment, et cependant, lorsque ces animaux voient en nous, ce n'est pas si terrible. Je crois que c'est peut-être parce que les chevaux n'ont pas d'intention particulière ; ils répondent de façon authentique au moment présent. Les chevaux ne nous jugent ni ne nous rejettent pour ce que nous ressentons ; c'est le fait d'essayer de réprimer nos émotions qui les rend fous.

LE TAO ET LE CHEVAL

L'INTENTION

Aucun cri, aucun ton quémandeur ou suppliant, aucun geste des mains ou des pieds, aucune larme ni même le claquement du fouet ne feront bouger le cheval tant que la personne qui ordonne n'est pas centrée et ne fait pas un effort sincère pour être en contact avec lui. Parfois ce sera le cheval qui fera tourner la personne autour de lui. Ainsi, certaines personnes font le parallèle entre des situations dans le manège et les défis auxquels elles font face dans la vie.

Dans le livre «Le Tao du Cheval » il est relaté une étude approfondie de cas. L'auteur l'appelle Joy. P 143/144, ainsi que des épisodes de travail auprès d'handicapés mentaux. P184...

Il est probable que les chevaux répondent mieux aux hommes qui sont aussi en contact avec leurs qualités féminines (sensibilité, attention, douceur de la voix...) et à des femmes qui ont développé leurs qualités masculines. Les grandes cavalières sont dites fortes, persévérantes, puissantes et inspirent le respect. L'équilibre est peut être ce qui détermine notre capacité à monter à cheval. Il semble que le cheval recherche chez l'humain ces capacités d'équilibre.

Le Tao conseille de « connaître le yang et demeurer dans le ying ». La philosophie de Lao Tseu dit que « le moins est le mieux », ce qui permet de créer des alliances. La personne qui dirige doit être aussi réactive et flexible que ceux qui la suivent. En fait, selon Lao Tseu, le chef est plus efficace lorsqu'il est celui qui suit.

Les chevaux répondent facilement à cette manière d'agir et donnent alors un feed-back constant. Ils ne sont pas intéressés à maintenir un processus de contraintes. Ils ne peuvent être corrompus par des biens matériels, distraits par de douces paroles ou promesses. Ils sentent immédiatement la moindre parcelle d'incohérence dans les émotions ou dans les intentions. Avec les humains, ils ne sont centrés que si ceux-ci le sont aussi. Les chevaux sont d'excellents formateurs de leaders humains. Les compétences apprises à cheval

s'appliquent directement aux situations humaines, même si on voit vite que les humains sont très tenaces à s'accrocher à leurs vieilles habitudes, perceptions et manières d'être en relation. Le scénario est toujours bien ancré, les messages inhibiteurs aussi. Pourtant, travailler avec des chevaux en suivant un état d'esprit où le ying est au dessus du yang permet de changer la manière de répondre à l'entourage et au monde.

Le ying et le yang sont par exemple caractérisés par flexibilité/fermeté, immobilité/mouvement. Les deux sont nécessaires à cheval. Le Tao demande la « fermeté de la volonté avec la flexibilité de l'action, sans hâter ni ralentir ». Dans les arts martiaux, depuis toujours on prône « l'intention vraie » ou « l'immobilité dans le mouvement ». Mais ce sont le plus souvent des postures de combat. Monter à cheval repose sur un autre principe : le non-déni. En cela on s'appuie sur les arts martiaux afin de forger un contact vital entre deux formes de vie tout en apprenant à évoluer en harmonie. Cf. Equitation Centrée. Sally Swift.

- Phénomène de dissociation.

Dans le monde sauvage, la proie se dissocie lorsqu'elle va être dévorée. Ainsi les humains victimes de torture, viol, agressions, en font de même. Parfois, lorsque la mort ne survient pas, l'animal parvient à sortir de l'état dissociatif en se secouant violemment et en courant. Il semble que cela leur permette de sortir de l'immobilisation. Peter Levine, docteur en psychologie et biophysique, qui a développé la 'somatic experience' ('Waking the tiger') et a étudié ces comportements, pense que « l'élément essentiel pour la guérison des symptômes traumatiques chez les humains réside dans notre capacité à imiter l'adaptation fluide des animaux sauvages lorsqu'ils se secouent et dépassent la réponse de pétrification, et qu'ils redeviennent pleinement mobiles et fonctionnels ».

Woody Allen a dit qu'il n'avait pas peur de la mort, mais qu'il ne voulait pas être là lorsqu'elle arriverait. La dissociation permet ainsi de se protéger de l'impact d'une émotion envahissante, et nous protège des souffrances de la mort. Levine observe la dissociation, dans ses formes les plus fines par une sorte de flottement, et dans son extrême jusqu'à un désordre multiple de la personnalité. Parce que la dissociation est une rupture dans la continuité des sensations perçues, elle implique presque toujours une distorsion du temps et de l'espace. Ex, un enfant peut se voir en train d'être battu et se sentir apitoyé ou neutre envers l'enfant qui est là.

La psychothérapie assistée par les chevaux permet parfois à des humains d'observer ces phénomènes chez des chevaux qui ont été contraints à se coucher. Cet effet miroir permet de réaliser que les peurs, le fait d'être figé, l'impossibilité de communiquer... sont un effet du traumatisme. On peut permettre à une personne de regarder son traumatisme afin d'aller de l'avant.

LA GESTION DES EMOTIONS ET LA POSITION EXISTENTIELLE

Les activités équestres permettent à des personnes de reconnaître et de gérer leurs émotions. Par exemple des adolescents violents ne pourront pas cacher ce qu'ils ressentent une fois dans un enclos avec des chevaux. Ils apprendront à écouter leurs ressentis avant que ceux-ci ne deviennent ingérables. Le cheval ne juge pas ce que ressent la personne, et n'est pas rancunier. Aussitôt que la personne reconnaît sa peur ou sa colère, un cheval doué pour se travailler s'approchera d'elle et lui prêtera son soutien. (ex de l'aveugle – le cheval propose son corps pour l'équilibre de la personne. Ex de la personne qui craint le cheval – celui-ci pro-

pose de la faire rire avec un bâton. Il va lui apprendre ce qu'est le Parent Nourricier +, après avoir fait appel à son EL).

Le premier pas est de créer simplement un espace de sécurité pour la collaboration, sans plans précis.

Ne rien faire est ce qu'affectionnent le plus les chevaux. Ils n'ont aucun programme précis. Ainsi, si nous savons entrer en contact avec eux sans programme précis, nous arrivons comme des membres de la harde. Nous les traiterons alors comme des collaborateurs et non comme des possessions, tout en reconnaissant les différences importantes entre nos deux espèces.

Wilhelm Reich (psychiatre, psychanalyste, élève de Freud) caractérise la position non verbale de conformité enseignée dès l'enfance comme 'le point d'ancrage physiologique de l'incapacité sociale à la liberté' (Adulte, discernement – vérité de soi). Il observa que 'le fait d'éduquer les gens à adopter une attitude rigide et artificielle constitue un des moyens pour produire des organismes fonctionnant automatiquement, sans volonté propre' (Adulte). Ainsi nombre de nos conflits personnels ou interpersonnels surgissent parce que nous confrontons les situations nouvelles avec ces mêmes positions. Nous gardons bien enracinés en nous des schémas de postures, de comportements et de pensées, même lorsqu'il est évident qu'ils sont obsolètes

EQUITATION ET VICTIMES DE VIOL

La femme retrouve à cheval les mouvements du bassin et une liberté engagée de façon non sexuelle dans cette zone. A chaque fois que la personne retombe dans l'état de pétrification (cf Levine), le thérapeute utilise l'énergie du cheval pour activer les muscles associés à la course. La personne fera passer le cheval à l'allure supérieure. Les mouvements ascendants et descendants relâcheront l'énergie contenue dans la zone pelvienne.

Les personnes qui ne tombent pas en état de pétrification ont tendance à exploser au moindre mouvement à cause de l'intensité de leurs émotions. Le sentiment d'être hors de contrôle devient par lui-même effrayant, ainsi toute sensation de sa propre vitalité devient une menace. Dissocier l'anxiété, la colère et la terreur du ressenti d'être en vie, est une partie essentielle du traitement, car cela crée un environnement sécurisant où la personne est aidée à reprendre le contrôle de sa force vitale sans agresser les autres ou essayer de s'enfuir. L'attachement sécurisant au thérapeute est alors essentiel avant de passer à cheval. La personne doit voir que l'on n'a pas peur de ses émotions, tout comme un cheval a besoin de ressentir qu'on accepte ses ressentis à lui.

MIROIR DU MALE

Le cheval mâle peut être victime de cette peur de ses ressentis lorsque l'humain, par sa propre peur, l'aura contraint, et aura tenté de le dominer. Ainsi ce type de cheval peut faciliter par effet miroir le travail avec les adolescents garçons. En observant un étalon, il pourra comprendre que sa force et ses réactions débordantes sont normales. Ce qui parfois est pris pour de la colère ou de la peur, ne peut être qu'un flot d'énergie intense et normal. Il peut être utilisé de façon positive et géré. Réprimer cette énergie ne fera que la décupler. La comprendre et apprendre à la libérer de manière plus douce permet de la rendre constructive.

La thérapie cognitive est particulièrement inapte à résoudre les plupart de problèmes liés aux troubles post traumatiques parce que les réponses d'urgence ne passent pas par le néo-cortex, mais activent l'amygdale cérébelleuse et le système limbique.

CHEVAL ET GUERISON DU TRAUMATISME

La psychothérapie facilitée par les chevaux guide les personnes victimes de traumatismes dans une série d'activités qui explorent et modifient les réactions de celles-ci pour déclencher des émotions comme l'anxiété, la peur ou la colère. Plutôt que tomber dans des réactions de lutte, de fuite ou de passivité au plus petit signe d'incertitude, une victime de maltraitance pendant l'enfance apprend à reconnaître son émotion authentique, l'utilise en tant qu'information et expérimente de ces émotions négatives des résultats positifs pour son estime personnelle. Le processus agit en créant des structures de réponse différentes grâce à des expérimentations nouvelles. Les activités sont conçues pour garder la stimulation du client à un niveau plus gérable tout en permettant au thérapeute d'intervenir au cours des réactions émotionnelles authentiques. Ex, respirer dans ses tensions une fois qu'on identifie la peur, plutôt que de se mettre à l'écart ou de se dissocier. Le thérapeute veille à ce que le client n'évacue qu'une partie à la fois de l'énergie liée à l'expérience traumatisante. Pour cela le thérapeute doit savoir moduler son propre niveau de stimulation sans tomber dans l'incohérence. Attention au processus parallèle, et merci processus parallèle !

LE CHEVAL « SUPERVISEUR »

Ainsi les chevaux sont des facilitateurs de décontamination pour les thérapeutes. Le fait d'être en interaction avec des chevaux inconstants, agressifs, ou en état de dissociation met en lumière tout problème personnel dans un environnement positifs, où l'on peut partager peurs, frustrations, insécurités, apprenant ainsi à gérer les émotions conflictuelles, à affiner la sensibilité à la conscience non verbale, et la compréhension des formes atypiques d'intelligence. On peut explorer les connections entre les états physiques, émotionnels et mentaux. On peut mettre à jour des croyances personnelles, des zones de tensions corporelles qui inhibent les relations avec les clients. En apprenant à se contrôler avec sang froid afin de maîtriser un être sensible de 500kg, on développera sa capacité à contrôler et à moduler l'excitation d'un client humain.

Ex de Liz : demande trop importante p/r à un poulain. Il faut que le but soit réaliste. Fragmenter la demande en étapes intermédiaires.

Père alcoolique, qui dirigeait sa famille d'une main de fer. Le corps entier de la jeune fille s'est révolté contre ce qui ne lui convenait pas. Ainsi drogue, dépression. Colère transformée en apathie.

Daniel Goleman ('l'intelligence émotionnelle') explique pourquoi, à cause de ces circuits (amygdale cérébelleuse, structures limbiques qui y sont liées, et néocortex), l'émotion est essentielle à la pensée efficace à la fois pour prendre une bonne décision et pour nous permettre simplement de penser clairement.

Damasio, neurologue et prof d'université, a étudié des patients souffrant d'une altération au niveau du circuit pré-frontal cortex-amygdale. Il en a conclu que les ressentis sont habituellement indispensables aux décisions rationnelles, ils nous orientent dans la bonne direction, là où la logique pure pourra être utilisée au mieux.

S'il existe un domaine où les chevaux excellent en tant que thérapeutes, il s'agit bien du renforcement et de l'accroissement de la conscience de l'intelligence émotionnelle dans tous les niveaux tels la connaissance de nos propres émotions, de nos véritables ressentis ; la gestion des émotions, la motivation personnelle, reconnaître les émotions chez les autres et maîtriser l'art des relations. Les chevaux font des ajustements instantanés aux changements positifs ou négatifs qui surviennent dans le comportement et le degré de stimulation du cavalier, offrant ainsi à ces personnes des récompenses et des conséquences bénéfiques, non seulement concernant leurs actions mais aussi leur capacité à s'ouvrir à leurs véritables ressentis et à s'y ajuster.

Quand une personne transforme et améliore son comportement, elle rencontre les résistances de ses proches, qui trouvent inconfortable de changer les croyances bien définies qu'ils lui portent et de dépasser les manières obsolètes de communiquer avec elle. Elle agit par des transactions croisées, ce qui court-circuite les jeux. Cependant, en présence d'un cheval, les changements positifs amèneront immédiatement une réponse positive. Ainsi la thérapie avec les chevaux utilise un genre de bio feedback, pour pratiquer la conscience de soi, la gestion de ses émotions et les outils relationnels.

Goleman dit 'rassembler ses émotions vers un but est essentiel pour l'attention, la motivation personnelle, la maîtrise et la créativité'. Ainsi pour mener un cheval, gagner son respect et sa coopération, il faut volonté, concentration, sentiment d'assurance, maîtrise des peurs et sentiments d'incapacité. Il faut moduler l'énergie pour maintenir une allure régulière, analyser toutes les informations tout en se concentrant sur la tâche à effectuer. On peut dire que pour mener à bien une telle collaboration, un Adulte intégré doit être aux commandes.

La dépendance excessive au verbal biaise souvent la capacité de reconnaître les sentiments et intentions des autres personnes. Par ex une personne qui a une injonction « ne grandis pas », qui laisse ses grands frères et grandes sœurs agir à sa place en attendant toujours que d'autres prennent les choses en main, sera dans un état de passivité. Si cette personne est thérapeute, elle se retrouvera peut être à ne pas être en contact avec sa puissance de thérapeute. Utiliser un cheval en tant que maître empathique permet d'effectuer un raccourci vers des problèmes cachés et des ressentis trop subtils, même pour un thérapeute aguerri.

La capacité à lire les signes relationnels subtils et à rassurer les autres peut être cruciale en période de crise. Il s'agit d'être ouvert, accueillant, de savoir recevoir toutes les émotions et de les gérer, protéger, informer, contenir, sécuriser, rassurer.

Le cheval, en tant qu'animal social, comprend la complexité de créer et d'entretenir des relations. Il répond aux mêmes signaux non-verbaux de dominance, de soumission et de coopération que les humains. Les personnes peuvent au contact du cheval apprendre à établir des limites souples et à diriger ces animaux puissants grâce à la concentration mentale, à la cohérence émotionnelle, à la visualisation créatrice et à la clarté des intentions. Ex, tenir les rênes en toute situation, sans tomber dans la domination, l'aliénation, l'intimidation ou la victimisation. Les personnes expérimentent le processus de création d'un contact vivant et émotionnellement présent, qui favorise un sentiment de coopération aisée guidé par des signaux extrêmement subtils.

C.G. Jung : 'l'illumination ne consiste pas à imaginer quelque lumière mais à rendre les ténèbres conscientes.'

DICTONS :

L'extérieur du cheval exerce une influence bénéfique sur l'intérieur de l'homme.

sir Winston Churchill

Une rêne de travers à mon cheval, un bout d'étrivière qui batte ma jambe, me tiendront tout un jour en humeur. Michel de Montaigne

Très loin, au plus profond du secret de notre âme, un cheval caracole... un cheval, le cheval ! Symbole de force déferlante, de la puissance du mouvement, de l'action. David Herbert Lawrence

Après 60 minutes d'équitation, l'homme dit qu'il a fait une heure de cheval, le cheval, lui, doit se dire qu'il a fait une heure d'homme. Philippe Geluck

L'amour c'est toujours emporter quelqu'un sur un cheval. Jean Giono

Extrait de *Le Chant du monde*

La plus noble conquête du cheval, c'est la femme. Alfred Jarry

Le respect du cheval, c'est la fondation de la liberté. Alexis Gruss

Je vois parfois dans le regard d'un cheval la beauté inhumaine d'un monde d'avant le passage des hommes. Pour parler à un cheval, il n'y a pas besoin de mots.

C'est une étreinte charnelle qui alimente nos rêves. Bartabas

Etre heureux à cheval, c'est être entre ciel et terre, à une hauteur qui n'existe pas. Jérôme Garcin

Il n'y a pas de secrets aussi intimes que ceux d'un cavalier et de son cheval. Robert S. Surtees

Un passage historique, tiré de l'ouvrage 'Psychologie du Cheval' de Maurice Hontang

« Dans son Instruction au Roy en l'exercice de monter à cheval, messire Antoine de Pluvinel recommandait à Louis XIII de "prendre garde d'estouffer sa gentillesse car elle est aux chevaux comme la fleur sur le fruit qui une fois ostée ne retourne jamais".

« La compréhension de la "personnalité" du cheval est indispensable à l'apprentissage de l'art équestre. Paru en 1954 et plusieurs fois remis à jour, l'ouvrage de Maurice Hontang est une référence. Un cavalier doit non seulement étudier la conformation physique de son compagnon, mais aussi son caractère. Ainsi pourra-t-il développer son "sens du cheval". Car la meilleure manière d'arriver à quelque chose avec "la plus noble conquête de l'homme", c'est bien d'apprendre à user de "tact équestre". » M. Hontang

Et pour finir voilà un passage que j'ai aimé, tiré du livre « La chute de cheval », de J. Garcin :

« 27 août 2005. Dernier galop dans la plaine arasée de l'été déjà finissant. Dernière cueillette de mûres, et l'Eaubac gourmand qui s'arrête le long des haies épineuses et incline sa tête curieuse vers ma main gorgée de juteuses douceurs. Dernière plongée dans les sous-bois où je serre si fort et embrasse son encolure de velours pour éviter les branches basses et le laisser m'emmener, comme un fils donne la main à son père. Dernier trotting sur les petites routes, et je ferme les yeux, et je ne vois qu'avec mon corps en lévitation, et j'oublie tout, bercé par le rythme cadencé des fers sur le macadam tiède. Derniers frissons. Dernière promenade amoureuse, animale, végétale, sous un ciel d'accompagnement, dans une lumière d'autrefois qui lentement décline. »

Jérôme Garcin dirige les pages culturelles du Nouvel Observateur et anime Le Masque et la Plume sur France Inter

REMERCIEMENTS

Un grand merci à vous qui me lisez, à l'EAT qui m'a permis de réaliser cet exposé, à tous mes mentors hommes et femmes de cheval, ou non, et surtout à Max - voir dernière page ☺, et tous les équipés qui m'ont accompagnée et acceptée tout au long de mon chemin de vie.

Brigitte Lehmann

Coucou

c'est moi, **MAX THE BOSS** ☺ à bientôt !



J « TAA » : Lundi 23 novembre 2009

Journée d'application de la théorie :

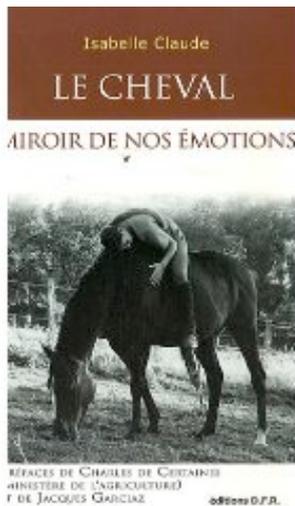
Nous observerons un travail de redécision. Puis les étudiants s'exerceront à l'application des outils observés.

Nous vous rappelons que la gazette vous est ouverte.
Si vous avez des idées, envoyez les nous ! C'est avec grand plaisir que nous vous laissons une place.
Nous aimerions aussi récolter des feed-back pour les auteurs diffusés.

LECTURES

[Le tao du cheval](#) de Linda Kohanov ed Ronan Denniel

Ce livre s'adresse autant aux personnes qui pratiquent l'équitation qu'à celles qui sont psychothérapeutes. L K explique comment dépasser ses propres difficultés, défis, échecs, en les transformant en opportunités pour grandir. Elle utilise la capacité des chevaux à être



Le cheval, miroir de nos émotions

de [Isabelle Claude](#) (Auteur)

Chaque animal que nous aimons devient un peu miroir de nous-mêmes, mais nous sommes, sous son influence, quelqu'un qui change. Cette évolution permet à découvrir, à aimer, à être ou devenir un homme de cheval.

Dans ce livre Mme Claude ne parle pas pour autant des hommes de cheval, mais surtout des chevaux des hommes. C'est eux qui tissent le contact d'un enfant autiste avec le monde non seulement des animaux, mais également avec celui des hommes. C'est l'animal qui donne la confiance aux enfants et aux gens qui n'arrivent pas de contacter avec les autres. C'est l'animal qui permet de ne pas s'enfermer sur soi-même, d'oser toucher, parler, regarder et vivre.

Le jardin d'Epicure. Regarder le soleil en face

A travers Amélia, James, Mark ou Alice de récits en analyse mémorables I.Yalom dévoile à chacun de nous comment affronter les défis d'une vie tout

IRVIN YALOM

Ed Galaade

Au mois prochain !

N'oubliez pas de vous inscrire pour les entretiens avec Michèle et Joëlle ainsi qu'aux différentes activités proposées par l'école.

