



## Sebourg : le cheval, médiateur dans la gestion du stress et de la relation à autrui

la rédaction

[La Voix du Nord](#)

Troquer la salle de réunion contre le hangar et les bottes de paille en guise de fauteuils, rien de tel pour aborder avec sérénité la conférence tenue par Violaine Moizard ce mercredi à Sebourg. Immersion immédiate pour le public, déjà sensibilisé ou non au milieu équestre.

Observer les interactions de l'oratrice avec son cheval Baikal sans interpréter, c'est l'exercice périlleux qui a été proposé tout au long de la séance.

Si le stress est un processus normal qui permet de s'adapter aux différentes situations rencontrées, le surplus de stimuli entraîne parfois des réactions inappro-

priées. Il faut alors se créer un espace que Violaine appellera la « *prairie* », qui donne la capacité à recontacter ses ressources, comme lorsqu'on met un cheval au vert, en se créant un sentiment de sécurité. Mais alors pourquoi spécifiquement le cheval, et pas un autre animal ? D'une part, c'est un animal au comportement non prédateur, puisqu'herbivore, qui recherche avant tout le confort émotionnel, tout comme l'être humain. En groupe le « *leadership* » ne repose pas que sur un seul animal et varie suivant les situations, le cheval n'a donc pas un caractère dominant. D'autre part, c'est aussi pour son effet « *miroir* » sur l'homme que le caractère du cheval, qui s'adapte à l'énergie ambiante, est avantageux pour un travail sur soi.

### **En interaction avec l'animal**

Ce travail avec le cheval, qui se fait toujours à pied à ses côtés, s'articule autour de plusieurs thématiques. On recherche d'abord une qualité de présence et d'attention, indispensable avant de rentrer en relation avec quiconque. Un axe possible grâce aux sens très développés du cheval. Le second objectif est de rentrer en interaction avec l'animal, en gardant en tête qu'il faut toujours savoir ce qu'on attend de lui, de manière à rester crédible pour donner un sens à la relation. Dans un troisième temps, on privilégie la gestion de l'intensité d'énergie investie dans la relation, un dosage à adapter en fonction de l'animal ou de la personne en face de soi. Dans un quatrième temps, on apprend à faire avec le cheval et non à sa place. Si Violaine force l'animal à marcher à son rythme, il se braque, mais, miracle, si elle lui laisse le temps de l'imiter, les deux se synchronisent. On essaie par ailleurs de changer ses habitudes avec l'animal, de manière à entrer dans une zone de vulnérabilité, qui permet de faire de nombreux apprentissages. Une dimension qui permettra de mieux s'adapter aux changements permanents de notre milieu. Enfin, Violaine rappelle qu'il est nécessaire d'avoir un projet préétabli avec le cheval, qu'on construit étape par étape. On évite ainsi les coups de stress en essayant de trop faire d'un seul jet.

Violaine Moizard, coach de vie de formation, pratique l'equicoaching auprès de populations variées : enfants ou adultes, en groupes ou individuel. Comme illustré lors de la conférence, le travail est principalement non verbal et repose sur l'interaction concrète avec le cheval. En créant des situations transposables à la vie quotidienne et aux relations humaines, l'exercice permet alors de développer une plus grande confiance en soi, en un laps de temps relativement court : « *Il suffit souvent de cinq à six séances d'une heure trente* » précise la coach.