Aurélie Hemblenne
http://aureliehemblenne.be
0473/55.69.93

Je ne progresse plus… que faire ?

Depuis quelques mois, peut-être même quelques années, vous avez le sentiment de ne plus progresser. Cela peut autant concerner une stagnation ciblée dans l'apprentissage (vous n'arrivez pas à corriger un défaut, à comprendre une action, à effectuer un geste) qu'une stagnation plus générale dans la discipline. Vous ne vous améliorez plus et cela vous pèse. Vous avez la sensation que cela ne mène nulle part et peut être que vous n'êtes finalement pas tellement fait pour cette discipline.
Pourtant, ces phases de stagnation ne sont pas aussi mauvaises qu'elles le paraissent. J'aimerais vous présenter ici l'intérêt de ces périodes et vous donner quelques clefs pour s'en extraire si elles se prolongent trop à votre goût.

* Stagnation ou blocage ?

Avant toute chose, il est essentiel de ne pas faire l'amalgame entre la stagnation dans l'apprentissage et les réels blocages. Ces derniers sont induits par la peur, le stress, l'anxiété, etc. Un travail de remise en confiance pour dépasser sa peur doit être le moteur du processus de déblocage.
Peut-être votre stagnation est-elle justement née des suites d'un blocage. Ce n'est alors pas que vous ne savez pas quoi faire, mais vous n'osez pas. Il faut aborder le problème à sa racine : d'où vient ce blocage ? pourquoi ? comment je me sens lorsque je fais ceci ? qui pourrait m'aider ?
Pour pouvoir venir à bout d'un blocage qui persiste, il faut savoir faire preuve d'introspection et de sens critique afin de découvrir l'origine du problème. La parole peut devenir salvatrice : en discuter avec son moniteur ou ses proches pour savoir comment s'y prendre et ne pas rester isolé est essentiel. Avouer que l'on a un blocage est souvent le premier pas (mais le plus difficile) vers le "débloquage".

* L'apprentissage n'est pas continu

Si vous n'avez pas de blocage et que vous êtes réellement et simplement en période de stagnation, sachez que ces phases sont tout à fait normal, l'apprentissage n'étant pas continu. Notre manière d'aborder ces phases est essentielle et joue un rôle primordial dans l'évolution de la situation :

1) Stagner c'est normal et même nécessaire.

Lorsque l'on débute une nouvelle activité, les premiers mois sont riches en progression car l'on part d'un terrain vierge, les premiers résultats sont donc rapidement visibles.
Mais passé un certain cap, cet apprentissage progressif des premières heures devient moins fluide. Plus on acquiert de compétences, plus on se spécialise et plus les exigences s'élèvent. La progression se fait par paliers, mais parfois, ces derniers semblent inaccessibles et on se retrouve "bloqué" à un niveau, sans vraiment savoir ce qu'il nous manque pour passer ce cap.
Lorsqu'une stagnation se prolonge, elle fait figure de signal. Elle marque fortement un palier : certaines choses sont acquises mais d'autres ont du mal à être digérées.
À partir de quand faut-il s'inquiéter ? Il n'y a pas de durée, tout dépend de vos envies, vos ambitions et comment vous vous sentez par rapport à la situation. C'est à partir du moment où vous sentez une certaine frustration, que vous ne prenez plus de plaisir qu'il faut se poser des questions.

2) Une mentalité qui ne nous aide pas.

La stagnation fait partie intégrante de la dynamique d'apprentissage. Pourtant, celle-ci est généralement mal perçue et mène souvent les cavaliers à être frustrés.

Aurélie Hemblenne
http://aureliehemblenne.be
0473/55.69.93

L'une des explications de cette réaction vient du fait que la progression constante est érigée en maître absolu dans notre société. Nous sommes habitués à l'idée que ce qui est positif c'est d'évoluer, de rester en mouvement constamment, et de ne surtout pas faire du sur-place. Or la stagnation nous renvoie à cette seconde position de non-mouvement. Stagner signifierait alors ne plus être productif, ce qui n'est pas envisageable.
Pourtant, la stagnation enseigne beaucoup de choses, sur soi-même mais aussi sur sa pratique de l'équitation. La stagnation, malgré la dimension péjorative qui lui est associée, offre une bulle pour souffler et prendre du recul. C'est aussi une forme de lâcher-prise, accepter que l'on ne contrôle pas tout, tout le temps.

3) L'équitation, un sport à part

En équitation, nous "travaillons" avec du vivant ! Dans notre sport, il y a deux apprentis, il faut donc prendre bien plus de paramètres en compte que notre seul état d'esprit car ces deux énergies n'évoluent pas forcément avec les mêmes intentions.
Apprendre à changer son comportement avec le cheval, c'est apprendre à transformer une relation qui avance principalement grâce à la capacité de remise en question du cavalier. C'est cette dernière qui mène généralement droit au fameux "déclic", tant attendu !
La stagnation devient alors essentielle pour profiter pleinement de ce "déclic". Quelle plus belle fierté que le moment où "on a compris" ?

* Quelques clefs pour débloquer la stagnation

Cette situation se prolonge, vous n'en voyez plus le bout et ne savez plus quoi faire pour en sortir ? Voici quelques clefs pour peut-être enfin la dépasser.

1) Faites preuve de bienveillance à votre égard

Tentez d'observer la situation dans laquelle vous vous trouvez en vous détachant de l'idée préconçue que la stagnation, c'est "mal". L'un des moteurs pour bâtir une belle relation avec son cheval est de faire preuve de bienveillance à son égard, mais la bienveillance ne lui est pas réservée.
Vous devez pouvoir également en faire preuve pour vous-même. Vous êtes là pour le plaisir, pour apprendre et non pour vous rabaisser. Si votre entourage (moniteur, proches) ne vous aide pas à aller dans cette voie (pression, critiques, etc), tentez votre chance avec le second conseil !

2) S'éloigner pour mieux revenir

L'une des solutions les plus efficaces pour débloquer une situation est de s'imposer une coupure nette. Trop souvent face à la stagnation on s'acharne, au risque de faire empirer les choses et en renforçant les tensions.
Faites une pause, détachez-vous totalement de ce sur quoi vous vous acharnez. Pendant combien de temps ? Encore une fois, tout dépend, mais la pause doit être nette et permettre une vraie prise de recul.
Une belle occasion de s'essayer à de nouvelles expériences : monter un nouveau cheval, essayer une nouvelle discipline, faire un stage, etc. Le détachement est salvateur et peut vous apporter un nouveau point de vue.
Mais ce changement temporaire pour être révélateur d'un besoin de changement définitif ! Changer de moniteur, d'écurie, de discipline, d'approche du cheval, etc. Parfois on arrive effectivement au "bout" de certaines choses, il faut donc avoir le courage de se l'avouer et de prendre conscience qu'il est temps de changer.

3) Se fixer de petits objectifs

Il n'y a pas de grande tâche difficile qui ne puisse être décomposée en petites tâches faciles. (Plaidoyer pour le bonheur, Matthieu Ricard)

Aurélie Hemblenne
http://aureliehemblenne.be
0473/55.69.93

Peut-être vos objectifs sont trop grands, démesurés, vous fixez trop ardemment le but en oubliant le chemin à parcourir pour justement l'atteindre.
N'oubliez pas, l'équitation doit avant tout rester un moment agréable et non un moment de frustration et de stress.
Fixez-vous de petits objectifs et surtout concentrez-vous sur une seule chose à la fois. Si cela peut vous aider, notez dans un petit cahier l'objectif de la séance, celui ci doit être simple et surtout, il doit être unique. Et pourquoi ne pas vous récompenser quand vous y arrivez ?