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

Vaincre sa peur à cheval

L'équitation est un sport risqué, le cheval peut s'avérer imprévisible, la hauteur de celui-ci et sa capacité à projeter son cavalier en l'air peuvent en inquiéter plus d'un ! Un jour ou l'autre, tout cavalier est confronté à la peur d'une manière ou d'une autre. Comment faire lorsqu'on a peur à cheval ? Comment vaincre ses peurs ?

* Les peurs

Elles sont multiples, peuvent surgir à n'importe quel moment ou apparaître suite à un événement traumatisant. L'important est d'abord d'identifier la peur, en général c'est assez facile et se sont souvent les mêmes qui reviennent : la peur des allures vives ou de se faire embarquer et la peur de tomber.
Le problème avec la peur c'est qu'elle cause des réactions inappropriées qui peuvent s'avérer dangereuses car amplificatrices du problème initial. Il ne faut pas oublier que la peur et le stress sont des émotions que le cheval perçoit très bien et qu'il peut facilement se laisser influencer en prenant lui aussi peur.
Je pense qu'il est important de se faire la réflexion de l'origine de la peur. Comment naît la peur ? À quel moment est-elle apparue ? Pourquoi ? Est-elle justifiée ou non ?
Il arrive parfois qu'un cavalier anxieux ayant visionné un film tragique ou à qui l'on a raconté une terrible histoire de chute, s'identifie à cette vision fictive qui fait naître en lui la peur. Il peut s'agir également d'une expérience mal vécue, qu'il y ait eu chute ou non.

* Face à la peur…

La peur chez le cavalier n'est pas sans conséquences. Je vous ai parlé tout à l'heure du risque de communiquer sa propre peur à son cheval, mais parfois cela va beaucoup plus loin que ça, jusqu'à l'arrêt définitif de l'équitation.
En effet, certains cavaliers ne se sentant pas capables de surmonter leur peur préfèrent simplement arrêter là et abandonner définitivement l'équitation. C'est une réaction un peu triste basée sur l'évitement, le cavalier se prive alors également du plaisir qu'il a pu ressentir en montant à cheval en ne prenant en compte que le négatif et en s'arrêtant sur une mauvaise expérience.
D'autres vivent dans le déni complet, le plus souvent ils refusent totalement d'admettre leur peur et agissent comme si elle n'existait pas mais ils se trouvent à ce moment là en conflit intérieur avec eux-mêmes.
La surcompensation est le fait de combattre sa peur en se forçant coûte que coûte. Là aussi on entre dans un conflit intérieur parce que l'on refuse d'admettre que la peur existe, on essaye de tout contrôler en occultant ses émotions.

* Surmonter la peur

1) Accepter la peur

Un premier pas vers la guérison est d'accepter d'avoir peur, tout le monde a peur, c'est quelque chose de courant et que tout le monde est en mesure de comprendre. Vous pouvez en parler à quelqu'un, à votre moniteur ou à un proche. Il faut garder à l'esprit que la peur et le stress sont des émotions instinctives qui servent à nous prévenir d'un danger potentiel qu'il soit physique (saut à l'élastique) ou mental (examen important ou concours). Dans tous les cas rester dans le déni ou dans la lutte permanente contre ses émotions n'est pas une solution.

2) Comprendre la peur

Je vous conseille d'analyser calmement et objectivement la situation d'abord en pensant aux circonstances qui vous effraient. Ne vous focalisez pas sur la peur elle-même mais sur le comment elle survient, quelles sont vos attitudes à ce

moment là ? Quelles sont les attitudes et réactions des autres cavaliers ou du moniteur s'ils étaient dans cette même situation et pourquoi ?
Focalisez-vous sur les circonstances des événements, sur ce qui s'est passé extérieurement du point de vue de la caméra. N'était-ce pas en réalité un petit coup de dos alors que vous aviez imaginé une violente ruade ?

3) Apprendre de ses erreurs

Une fois que vous avez analysé les circonstances posez vous simplement cette question : quelle a été mon erreur à ce moment là ?
Il est important de savoir tirer des conclusions de nos échecs, de nos ratés pour mieux progresser et réagir de façon plus appropriée la prochaine fois. C'est ainsi que l'on devient un cavalier polyvalent et expérimenté.

4) Les petits pas pour progresser

Surmonter la peur est donc d'abord une affaire de mental, une capacité à prendre du recul sur la situation et voir les choses de façon objective : "Si lui peut y arriver, je le peux aussi". Bien sûr quand on a vraiment peur au début on a beau se raisonner, elle reste omniprésente.
Pour apprendre à la dominer, il faut commencer par faire un petit pas, un petit effort qui vous aide à progresser et qui vous conforte dans l'idée que votre peur est infondée. Ce petit pas c'est à vous de le déterminer, c'est à vous de savoir ce que vous pensez être capable de faire.
Imaginons que vous ayez peur de galoper : il faut trouver des étapes qui rendent possibles votre progression, alors on peut imaginer par exemple :
• Une longueur d'allongement au trot
• Trotter rênes longues sur le petit côté
• Plusieurs longueurs d'allongement au trot
• Trotter rênes longues dans toute la carrière
• Pousser le trot jusqu'à faire 2 foulées de galop
• Augmenter progressivement le nombre de foulées de galop
Inventez votre propre plan de progression en fonction de ce qui vous semble le plus facile mais qui reste inconfortable à réaliser dans un premier temps. Progressivement ce qui vous semblait auparavant difficile deviendra facile et vous progresserez indéniablement.

5) Confirmer ses réussites

N'hésitez pas à savourer chacune de vos réussites chaque fois que vous en avez l'occasion. Pensez davantage à la satisfaction que vous retirez en pratiquant l'équitation et en réussissant les défis que vous vous êtes lancés précédemment les uns après les autres.

6) Rester motivé

Dans l'application de cette méthode, vous allez très certainement ressentir des moments où vous n'aurez pas envie de faire d'efforts, pas envie de vous confronter à vos peurs et où tout vous semblera plus difficile. À ce moment là concentrez-vous mentalement sur votre passion pour le cheval, ce que vous aimez chez lui, ce qui vous amuse, ce que vous aimez faire avec lui, les bons souvenirs que vous avez avec lui, les sensations fortes que vous avez déjà vécues et qui vous rendent accroc, etc.
Ensuite pensez à ce que vous ressentirez lorsque vous prendrez conscience que vous n'avez plus peur ou que vous la surmontez petit à petit ? Pensez aux sensations que vous éprouverez à ce moment là, la fierté et le bonheur que vous en retirerez. Maintenant pensez-vous que cela vaut vraiment la peine de faire un petit effort aujourd'hui dont vous retirerez un maximum de satisfaction ?