

Le cheval... ce guérisseur de l'homme !



Le cheval a de tout temps été un collaborateur précieux pour l'Homme : Hippocrate observait que l'adaptation aux allures du cheval était extrêmement bénéfique au corps. Xénophon, philosophe grec, quant à lui, reconnaissait déjà à l'époque les vertus thérapeutiques du cheval : « Le cheval est un bon maître, non seulement pour le corps mais aussi pour l'esprit et pour le cœur ». Et Winston Churchill soulignait que « l'extérieur du cheval exerce une influence bénéfique sur l'intérieur de l'homme ».

A l'heure actuelle et après avoir été utilisé aux champs et à la guerre, sur les chantiers de construction, pour avaler les kilomètres, ou encore pour le sport, le loisir ou la compétition, le cheval se révèle être un allié hors du commun pour améliorer notre état global, physique, psychique, émotionnel, spirituel et relationnel. Et ceci dans des domaines personnels comme professionnels.

*« De loin le plus marquant souvenir de formation de ma vie professionnelle »
(D.H. dirigeant formation, 60 ans)*

Pourquoi choisir le cheval dans le cadre du développement de la personne ?

Le cheval a de multiples particularités qui le rendent unique comme associé pour le travail sur soi.

Tout d'abord par sa taille. Il est grand et imposant. Interagir avec lui sans le dominer encourage ainsi à accéder aux ressources intérieures inconnues et habituellement rendues silencieuses

par notre éducation. Le cheval est certes domestiqué et conditionné, et pourtant il conserve son autonomie. Il agit sans jugement en réaction directe à notre demande. Le résultat sera alors immédiatement rendu visible, car efficace ou non. Manque de confiance en soi, incapacité de s'affirmer, absence de connaissance de ses limites, etc. sont ainsi mis en lumière et peuvent être modifiés sur le coup. Le cheval restera notre partenaire pour l'entraînement et la

validation de l'acquis de la nouvelle compétence.

Ensuite, par sa réactivité immédiate et inégalée –en tant qu'animal de proie– aux moindres changements dans son environnement. Il a ainsi la capacité de détecter une variation cardiaque à une distance de 20 mètres (tout comme nous). Une faculté précieuse s'il faut faire la différence entre un lion qui vient tout juste de dévorer son repas ou une panthère, qui est en





➤ Laurence.

➤ A propos de visionpure :

Eva Reifler est la fondatrice de visionpure, centre de référence pour le développement personnel guidé par le cheval en France, qu'elle crée en 2008 après avoir suivi des formations spécifiques en Angleterre et aux Etats-Unis. Elle est aussi une experte reconnue dans le domaine de l'organisation d'entreprise. Son troupeau de chevaux dédié à ce travail se situe dans le Parc naturel régional du Vexin (95), à 30 km de Paris, au centre de son domaine clos.

Plus de 70 praticiens visionpure formés sont installés en France (y compris à la Réunion), en Belgique et en Suisse, et proposent des ateliers en groupe, des séances individuelles, des formations professionnalisantes ou encore des séminaires en entreprise.

recherche d'un plat savoureux. Courir pour rien pourrait coûter ces précieuses calories qui font la différence entre survivre ou non au long hiver ; mais ne pas courir pourrait être fatal sur le coup. Le cheval capte les réactions énergétiques (mouvements, micro-mouvements, respiration, comportement) de notre corps résultant de nos pensées, et cela bien plus vite que nous. L'effet de notre état émotionnel sur nous et autrui sera ainsi mis en lumière. Tel un détecteur de mensonge, le cheval détecte les variations et agit en conséquence. Nous lui cachons une peur, nous lui indiquons qu'il y a danger et il cherchera à s'éloigner ; si nous ne le laissons pas faire, il s'inquiètera. De la même façon, si nous lui demandons d'effectuer une action en laquelle nous ne croyons pas, il ignorera la demande, captant immédiatement l'absence d'intention derrière celle-ci.

Sa vie sociale en troupeau s'apparente à la nôtre. Il a des compagnons et des liens étroits avec les membres de la harde. Il vit dans de grands troupeaux formés de clans familiaux et représente ainsi un tableau géant de projections psychologiques. Tout comportement que nous observons chez lui reflète en effet des attitudes inconscientes et profondément ancrées en nous. En outre, il peut représenter des membres de notre





Markash.

entourage et révéler notre relation à eux. C'est ainsi qu'il rend l'invisible visible et nous met en lumière certaines habitudes inconscientes et contraignantes, mais aussi nos compétences et facultés ainsi que notre relation à nous-mêmes et à l'autre.

Enfin, sa capacité à intervenir au-delà des mots. Être dans sa présence sans mots a le potentiel de réparer des blessures émotionnelles qui nous étaient infligées bien avant l'âge de parole et donc impossibles à atteindre par une thérapie classique. Dans cet échange non-verbal, le cheval nous permet, silencieusement et tout en douceur, de revivre le vécu et de le modifier. Ces échanges émotionnellement réparateurs restent inexplicables, cependant très efficaces et à jamais gravés dans nos cellules.

Quel intérêt a-t-il de collaborer avec nous ?

Animal grégaire, le cheval choisira toujours la compagnie d'une personne cohérente sur le plan émotionnel, au-dessus de l'isolation. Cette connexion authentique lui fournit de la sécurité sans gaspiller d'énergie. Être seul, sans guidance claire ou bien avec quelqu'un qui manque de

confiance, est assimilé à mourir, et donc à éviter à tout prix. Il est bien plus simple d'assurer sa survie à deux.

Comment se déroule une séance ?

Après l'accueil, une courte conversation sert à la formulation du sujet à

travailler, suivie par une interaction avec le cheval qui sera choisie en fonction de la problématique soulevée.

Une question de limite avec un proche, une mélancolie inexplicable ou encore une décision difficile à prendre, savoir motiver un autre, dépasser une peur, etc. sollicitent diverses compétences chez la personne comme chez le cheval. Le praticien visionpure suit cette interaction méticuleusement et guide le client d'une façon bienveillante et constructive, afin qu'il puisse de lui-même faire les prises de conscience et essayer de nouvelles stratégies. L'absence de manipulation (pas de conseil, ni de solution donnés) est une clé de réussite.

Après l'interaction avec le cheval, le praticien aide le client à formuler comment il peut maintenant différemment appréhender le sujet travaillé.

Une seule séance de 60 à 90 minutes suffit souvent pour mettre en lumière et modifier un comportement contraignant. ■



Eva Reifler, coach de vie, formatrice en développement personnel avec le cheval, fondatrice de visionpure

Pour plus d'informations : www.visionpure.fr, par téléphone: +33 (0)6 99 19 02 95, par e-mail: info@visionpure.fr par courrier: 20, rue des vieilles vignes, Artimont, 95830 Frémécourt