

Cheval, mon Précieux...



22.09.2024 © Céline Alvarez Ordas

www.zenensoi.com & Site de l'association : equiparadise.jimdosite.com

Le Cheval est un médiateur puissant qui favorise la création de liens profonds et une sensation de sécurité intérieure. Sa présence douce et attentive crée un environnement propice à l'introspection et à la guérison. Grâce à son hypersensibilité aux émotions humaines, le Cheval réagit aux états intérieurs de chacun, sans jugement, en reflétant ce qui se passe à l'intérieur. Cela permet à chaque personne de se sentir reconnue dans ses émotions, renforçant la confiance en elle-même et en son environnement.

En approchant un Cheval, même sans contact direct, on est invité à ralentir, à prendre conscience de ses propres sensations et émotions. Le lien qui se tisse avec l'animal est souvent basé sur une communication non-verbale, ce qui pousse à un ancrage dans l'instant présent et à un état de calme. Ce lien devient alors une source de sécurité émotionnelle, car le Cheval, par sa taille et sa force, incarne la stabilité et la protection. À travers cette connexion, il devient un repère, un pilier de confiance, aidant à restaurer un sentiment de sécurité intérieure souvent ébranlé par des traumatismes ou des blessures émotionnelles.

C'est ce que le Cheval offre : une relation apaisante où l'on peut se recentrer, retrouver un équilibre intérieur, et apprendre à se reconnecter aux autres, à soi, et à son corps.

Le Cheval, c'est bien plus qu'un grand animal majestueux avec une crinière au vent. Il a cette capacité unique à tisser des liens, non seulement entre lui et nous, mais aussi à l'intérieur de

nous-mêmes. En sa présence, il y a comme une sorte de magie qui opère, une connexion immédiate.

Alors, comment ça marche ?

Quand on s'approche d'un Cheval, on n'a pas besoin de parler ou de faire semblant. Le Cheval nous sent, littéralement, avec une hypersensibilité qui lui permet de capter nos émotions, même celles qu'on cache à nous-mêmes. C'est un peu comme si, sans rien dire, il nous disait : "Je te vois, je te ressens." Il devient ainsi un miroir vivant de ce que l'on porte à l'intérieur. Si tu es stressée, il peut être nerveux. Si tu es calme, il s'apaise.

Cette interaction toute en finesse amène à un processus assez incroyable : en voyant comment il réagit à nos émotions, on est amené à nous questionner sur ce qui se passe en nous. C'est une prise de conscience immédiate, une sorte de signal bienveillant qui nous guide vers un meilleur équilibre émotionnel. Tu as déjà ressenti ça, cette sensation de te retrouver face à toi-même, sans filtre ? C'est un peu ça l'effet Cheval.



La sécurité intérieure : retrouver une base solide

Le Cheval ne juge pas. Jamais. Peu importe ton histoire, tes doutes, tes peurs, il t'accueille tel que tu es. Rien que ça, c'est super libérateur. Face à lui, tu peux te permettre d'être vulnérable. Et c'est dans cette vulnérabilité que tu trouves une forme de sécurité intérieure.

Sa simple présence, douce mais puissante, inspire confiance. En s'approchant, en l'observant, ou même simplement en étant à ses côtés, on se sent ancrée. Le Cheval, par sa taille, sa force tranquille, symbolise la stabilité. Il nous rappelle que même si les tempêtes émotionnelles grondent en nous, il est possible de retrouver un endroit calme, en soi, où l'on peut s'ancrer. C'est un peu comme trouver une terre ferme au milieu de vagues agitées.

Une communication sans filtre, mais pleine de douceur

Ce qui est génial avec le Cheval, c'est que tout se passe de manière naturelle. La communication se fait sans mot, sans artifice, et c'est là que la vraie magie opère. Pas besoin de parler ou d'expliquer des heures. Tout passe par le corps, les gestes, les émotions. Et ce type de communication non-verbale aide à créer des liens sincères, sans masque. Dans ce silence partagé, il y a une compréhension profonde qui s'installe.

Le Cheval nous pousse à être authentique, à nous reconnecter à notre essence, à ce que l'on ressent vraiment. En le faisant, on développe une meilleure compréhension de soi, et, par extension, une meilleure relation avec les autres. C'est fou de penser qu'un animal peut nous enseigner tout cela, mais c'est bien réel.

Le fun dans tout ça ?

Oui, c'est sérieux tout ça, mais c'est aussi carrément fun ! Le Cheval a cette capacité à nous ramener à l'instant présent. Qu'il soit en train de brouter paisiblement ou de galoper avec énergie, il nous rappelle de profiter du moment. C'est dans cette légèreté que l'on trouve souvent des réponses à des questions profondes. Être aux côtés d'un Cheval, c'est un peu comme avoir un ami à la fois sage et joueur, qui te montre que la vie peut être douce, et que même dans les moments difficiles, il y a toujours un chemin vers le calme.

Alors, pourquoi ne pas se laisser guider par cette sagesse équine ? Laisser le Cheval nous montrer comment nous reconnecter à notre propre sécurité intérieure, tout en créant des liens vrais et puissants avec nous-mêmes et ceux qui nous entourent ?

Le Cheval est un allié précieux pour toutes les femmes qui cherchent à retrouver un espace guérison et de sérénité intérieure. Et en prime, on peut apprendre tout ça dans le partage, la bienveillance, la simplicité, et beaucoup de rires aussi !



Le Cheval, un guide vers l'apaisement

Un des aspects les plus fascinants du Cheval est sa capacité à nous ancrer dans le moment présent. Contrairement à nous, les humains, qui sommes souvent perdus dans nos pensées, nos regrets ou nos angoisses pour l'avenir, le Cheval vit dans l'ici et maintenant. Quand tu es avec lui, il te tire presque par la main pour te ramener dans cet instant précis. Il te dit, sans le dire : "Hé, regarde, tout va bien là, maintenant." Et franchement, parfois, on a juste besoin de ce rappel.

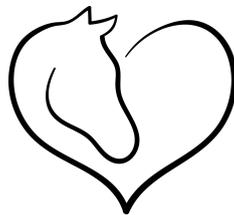
Observer un Cheval qui respire doucement, sentir son souffle chaud, c'est comme une invitation à relâcher nos tensions et à ralentir. Le simple fait d'être près de lui, de suivre son rythme naturel, ça aide à apaiser l'esprit. Il n'y a plus de course, plus de pression, juste un moment partagé dans le calme. Petit à petit, on se reconnecte à notre propre respiration, à notre propre rythme, et c'est

là que la sécurité intérieure commence à émerger. On réalise qu'il n'est pas nécessaire de courir ou de se battre contre ses émotions, mais plutôt de les accueillir avec douceur, comme le fait le Cheval.

La confiance à travers l'authenticité

Le Cheval nous apprend aussi une leçon clé : la confiance ne se construit pas sur des paroles, mais sur des actions sincères, sur l'énergie qu'on dégage. Quand on s'approche d'un Cheval, il sent immédiatement si on est stressé, nerveux ou à l'aise. Il n'a pas besoin qu'on lui explique ce qu'on ressent, il le perçoit instinctivement. Cela peut parfois être déstabilisant, car il reflète nos émotions sans filtre. Mais c'est justement ça qui est si précieux. Il nous permet de nous rendre compte de ce qu'on ressent vraiment à l'intérieur, souvent avant même qu'on ne l'ait compris nous-mêmes.

Au fil des séances, cette prise de conscience devient un atout pour retrouver la confiance en soi. En étant authentique face à l'animal, en reconnaissant nos émotions et en apprenant à les gérer, on se reconnecte à notre propre force. Le Cheval devient alors le moteur de notre propre transformation. Il nous encourage, silencieusement mais fermement, à être nous-mêmes, à relâcher la façade que l'on porte parfois devant les autres. Et devine quoi ? Cela fonctionne ! Parce qu'une fois qu'on se permet d'être vulnérable, de montrer nos vraies émotions, c'est là que la vraie guérison commence.



Une relation de respect mutuel

Ce qui est beau avec les Chevaux, c'est qu'ils nous apprennent aussi à construire une relation basée sur le respect mutuel. Contrairement à un animal domestique comme un Chien, le Cheval n'est pas naturellement docile ou dépendant de nous. Il est libre, et c'est justement dans cette liberté que se développe une forme de respect sincère. Il ne va pas te suivre simplement parce que tu lui donnes des ordres. Non, le Cheval lui a besoin de sentir que tu es aligné(e) avec toi-même pour te faire confiance.

Dans cette relation, on apprend à donner autant qu'on reçoit. Le Cheval nous montre qu'il faut être à l'écoute, non seulement de lui, mais aussi de nous-mêmes. Si tu es tendu, le Cheval sera probablement sur la défensive. Mais si tu es calme et confiant, il te répondra avec la même douceur. Cette relation de respect mutuel aide à renforcer notre propre capacité à gérer nos émotions, à établir des limites saines, et à trouver notre place, non seulement avec le Cheval, mais aussi dans nos relations humaines.



L'effet thérapeutique : l'ancrage et la guérison

Au fur et à mesure que cette relation se développe, le Cheval devient un véritable partenaire thérapeutique. Pour les femmes qui ont vécu des traumatismes, cette connexion avec l'animal permet de reconstruire des bases solides de sécurité intérieure. **Le traumatisme, souvent, nous fait perdre pied, nous éloigne de nous-mêmes, de notre corps, et des autres. Le Cheval, par sa présence rassurante et sans jugement, nous aide à nous réancrer dans notre corps et à rétablir une relation saine avec nos émotions.**

Les séances peuvent inclure des moments de simple observation, de marche côte à côte, ou encore de respiration synchronisée avec l'animal. **Chaque étape est pensée pour favoriser un rééquilibrage émotionnel.** En se connectant à la respiration profonde du Cheval, on apprend à calmer notre propre souffle, à revenir à un état de calme intérieur. Petit à petit, cette respiration consciente devient un outil pour gérer les moments de stress ou d'anxiété, bien après la séance.

Les émotions refoulées, souvent à la suite de traumatismes, peuvent se manifester de mille façons dans notre corps et notre esprit. **Le Cheval, lui, nous permet de libérer ces émotions en toute sécurité.** Il n'y a pas de pression, pas d'obligation. On est simplement invité à être, à ressentir ce qui émerge, dans un espace bienveillant et sécurisé.

Une aventure pleine de légèreté

Ce qui est merveilleux avec les Chevaux, c'est que, malgré toute cette profondeur, les séances sont aussi pleines de joie et de légèreté. Il y a cette énergie douce mais vivante, qui nous rappelle que **la guérison ne doit pas toujours être un chemin douloureux.** Parfois, elle passe par le simple fait de s'amuser, de rire de soi, de courir à côté d'un Cheval qui galope en pleine liberté, ou juste de profiter du moment présent sans autre objectif que celui de se sentir bien.

Alors, être en présence des Chevaux, c'est bien plus qu'une thérapie. C'est une rencontre avec soi-même, une reconnexion à des émotions parfois oubliées, un rappel que **l'on peut trouver de la sécurité en soi et en l'autre.** Et tout ça, grâce à un compagnon qui nous guide sans jamais nous forcer, avec une patience infinie et une profonde bienveillance.



Une communication au-delà des mots : l'intelligence émotionnelle du cheval

Le Cheval a une manière unique de communiquer avec nous, qui va bien au-delà des mots. Cette communication se fait essentiellement par l'énergie et les émotions. Le Cheval, étant un animal de proie, a développé une hypersensibilité émotionnelle qui lui permet de détecter les moindres changements dans son environnement, et particulièrement chez les humains qui l'entourent. Cette intelligence émotionnelle, que l'on pourrait appeler une forme de langage silencieux, est au cœur de la relation que nous développons avec lui.

Lorsque nous approchons un Cheval avec des émotions intenses – peur, tristesse, colère – il le ressent immédiatement. Mais ce qui est unique, c'est que le Cheval ne réagit pas à ces émotions avec un jugement ou une réaction négative. Au contraire, il répond avec neutralité et acceptation. Pour une personne qui a du mal à accepter ou à comprendre ses propres émotions, cette réaction peut être extrêmement guérissante. C'est un peu comme si le cheval nous disait : "C'est OK de ressentir cela. Je suis là, avec toi, dans cet instant, ça va aller."

Cette forme de validation émotionnelle est souvent ce qui manque dans nos vies quotidiennes. Nous avons tendance à réprimer nos émotions, à ne pas les exprimer, par peur de déranger ou d'être jugé(e). Le Cheval, en ne réagissant pas de façon négative à nos émotions, nous offre un espace sûr pour les explorer et, petit à petit, les comprendre. Il nous invite à être plus authentiques, à ne pas nous cacher derrière des masques ou des comportements que l'on adopte pour "plaire" ou "contenir". Cela nous permet de redécouvrir cette partie de nous-mêmes que l'on avait peut-être enfouie profondément, à cause de la société, des attentes des autres, ou des traumas passés.



Un ancrage profond : réapprendre à être dans son corps

Un aspect souvent négligé de la guérison émotionnelle est le lien entre les émotions et le corps. Beaucoup de femmes qui ont vécu des traumatismes se sentent souvent déconnectées de leur corps, comme si elles étaient en permanence dans leur tête, loin des sensations corporelles. Cela peut être un mécanisme de protection, une manière d'éviter de ressentir des douleurs anciennes qui ont laissé des traces.

Le Cheval, par sa simple présence physique, nous aide à réintégrer notre corps. Quand on se tient à côté d'un Cheval, on ne peut pas ignorer la sensation de son corps imposant, de sa chaleur, de son souffle régulier. Il nous rappelle notre propre corporalité, cette sensation d'être ancré(e) dans notre chair, ici et maintenant.

Les exercices où l'on observe simplement un cheval respirer ou bouger, où l'on marche à ses côtés en synchronisant nos mouvements avec les siens, sont d'une efficacité incroyable pour réintégrer nos sensations corporelles. Le Cheval devient une sorte de guide vers le retour à soi, vers ce corps que l'on a peut-être oublié, négligé, ou que l'on n'a plus voulu ressentir à cause des douleurs passées. Avec lui, on redécouvre que le corps peut être un espace de sécurité, un lieu où l'on peut trouver de la stabilité et de la force, au lieu de n'y voir que des traces de souffrances anciennes.

L'effet régulateur du cheval : apaiser le système nerveux

Le Cheval possède une capacité innée à réguler notre système nerveux. Cette régulation se produit par un phénomène que les scientifiques appellent la cohérence cardiaque, un état où notre rythme cardiaque devient plus stable et harmonieux. La simple présence d'un Cheval, qui vit constamment dans cet état de cohérence cardiaque lorsqu'il est au repos, a un effet apaisant sur notre propre corps. C'est comme si notre système nerveux s'accordait au sien.

Pour les femmes qui vivent avec de l'anxiété, des émotions en montagnes russes ou des états de stress post-traumatique, cette interaction est incroyablement bénéfique. Au lieu de rester bloqué(e) dans un état de stress ou d'hypervigilance, le corps commence à se détendre, à retrouver un rythme plus calme, plus régulier. Cette relaxation physique induit aussi une relaxation mentale, permettant au cerveau de sortir de son état de survie, et d'entrer dans un état plus réceptif et plus ouvert.

On peut intégrer à cela des exercices de respiration synchronisée avec le Cheval, où l'on s'installe en face de lui, on ferme les yeux, et on essaie de calquer notre respiration sur la sienne. C'est un exercice tout simple, mais tellement puissant. La lenteur du souffle du cheval, combinée à sa

régularité, finit par apaiser nos tensions internes. Au fur et à mesure, on se sent plus en sécurité, plus stable dans l'instant présent.

Pour info, je suis également formée à la D.T.M.A (Désensibilisation des Traumatismes par les Mouvements Alternatifs, une technique particulièrement efficace, basée sur l'hypnose et l'EMDR®, pour se libérer rapidement d'un traumatisme).



Un modèle de résilience et de coopération

Le Cheval, étant un animal grégaire qui vit en troupeau, nous apprend aussi beaucoup sur la résilience et la coopération. Dans la Nature, les Chevaux survivent en groupe, en s'entraidant, en se reliant constamment les uns aux autres. Leur survie dépend de leur capacité à coopérer et à communiquer efficacement avec leurs congénères. Ce modèle peut être une inspiration profonde pour nous, notamment pour les femmes qui ont traversé des épreuves ou des traumatismes et qui cherchent à recréer des liens de soutien dans leur vie.

Être en présence d'un Cheval, c'est comprendre que la force ne réside pas seulement dans l'individualité, mais aussi dans la connexion avec les autres. **Le cheval nous montre que l'on peut être à la fois indépendant et connecté, fort et vulnérable, puissant mais capable de coopérer.** Cette leçon est précieuse, car elle nous rappelle que nous n'avons pas à tout porter seules, que nous pouvons nous appuyer sur les autres, tout comme le Cheval le fait dans son troupeau.

La créativité émotionnelle avec le Cheval

Le Cheval est aussi un formidable catalyseur de créativité émotionnelle. En étant à son contact, on peut explorer de nouvelles façons d'exprimer ce que l'on ressent, que ce soit par des mouvements, des exercices artistiques ou des moments de partage. Par exemple, des ateliers où l'on combine des pratiques créatives comme le dessin, la peinture, l'écriture ou la danse avec la présence du cheval permettent de libérer des émotions refoulées d'une manière douce et ludique.

Ces moments d'expression créative, où l'on peut laisser libre cours à nos pensées et émotions sans jugement, sont essentiels dans un processus de guérison émotionnelle. Le Cheval, en étant simplement présent, devient une sorte de muse, un partenaire dans ce voyage intérieur. On peut, par exemple, créer une œuvre en observant les mouvements gracieux et puissants de l'animal, ou encore écrire des pensées et des émotions inspirées par ce que l'on ressent en sa présence.

Une transformation en profondeur

La relation avec le Cheval n'est pas seulement une rencontre, c'est une transformation en profondeur. À travers cette connexion, on réapprend à être en relation avec soi-même, à retrouver une sécurité intérieure souvent perdue, et à se reconnecter avec les autres d'une manière plus authentique et saine. Le Cheval, par son calme, sa force, et son intelligence émotionnelle, devient un partenaire de guérison inestimable, capable de nous guider avec douceur vers un espace où l'on peut enfin se sentir libre, en sécurité, et entier.

Chaque interaction avec le Cheval nous ramène à l'essentiel : le moment présent, la connexion à nos émotions, et la possibilité de guérir à travers le respect, la bienveillance, et l'écoute de soi. C'est un véritable voyage de redécouverte de soi-même, avec un guide patient et puissant, qui nous montre le chemin sans jamais nous forcer à y aller. Un chemin vers plus de paix, de résilience, et d'amour de soi.



La dimension sensorielle : éveiller les sens

Quand on parle de guérison émotionnelle, on pense souvent à ce qui se passe dans l'esprit ou le cœur, mais nos sens jouent un rôle essentiel dans ce processus. La vue, l'ouïe, le toucher, l'odorat et même le goût (imagine l'air frais quand tu respires près des Chevaux) sont tous activés pendant ces moments partagés.

Par exemple, le toucher d'une robe de Cheval, rugueuse ou douce selon l'endroit, peut avoir un effet apaisant similaire à une thérapie sensorielle. Passer la main sur sa crinière, sentir sa chaleur corporelle à travers sa peau... Ce sont des micro-expériences sensorielles qui, sur le moment, peuvent sembler anodines, mais qui, en réalité, nous aident à nous reconnecter à notre corps et à notre environnement immédiat. Ce contact sensoriel direct devient une porte d'entrée vers l'apaisement du mental, surtout pour les personnes qui ont besoin de sortir des pensées tournantes et de revenir à leurs sensations corporelles.

La respiration, déjà abordée, devient plus puissante lorsque tu respires en pleine nature avec l'odeur de l'herbe, du foin, du Cheval. Cette odeur naturelle et enveloppante ramène inconsciemment à un sentiment de protection et de rassurance, un peu comme un retour aux origines, à des souvenirs de sécurité, peut-être même à l'enfance, où les odeurs jouent un rôle apaisant.

Le rôle du cheval dans la médiation émotionnelle

Le Cheval, grâce à sa nature empathique, devient un lien subtil mais puissant entre les personnes qui interagissent avec lui, notamment dans un cadre d'accompagnement thérapeutique ou d'ateliers que je propose et anime sur Lapalud. Il aide à faciliter les échanges émotionnels entre les participants, notamment lorsque les mots manquent ou que les émotions sont difficiles à exprimer.

Dans un contexte de groupe, par exemple, les Chevaux jouent un rôle de "pont" pour les participantes qui ont du mal à partager leurs expériences ou leurs émotions. Observer un Cheval interagir avec une autre personne, et voir comment il répond à cette interaction, crée un effet miroir. Ce processus encourage des moments de partage dans le groupe, car tout le monde se trouve dans une posture d'ouverture et de bienveillance, influencé par la manière dont le Cheval reflète les émotions présentes.

Le Cheval comme modèle d'instincts et de limites saines

Les Chevaux, en tant qu'animaux de proie, ont un rapport instinctif très aigu à leurs limites et à leur environnement. Ils sont toujours conscients de leur espace personnel et des signes de danger ou de confort. Cela peut être une inspiration majeure pour les femmes qui ont parfois du mal à poser ou respecter leurs propres limites, surtout après des expériences traumatiques.

Apprendre à observer et à comprendre comment un Cheval gère son espace personnel peut nous enseigner énormément sur la manière de gérer le nôtre. Par exemple, un Cheval qui se sent envahi va subtilement se repositionner pour maintenir son espace de sécurité, sans agressivité mais avec fermeté. Il communique par son corps, non pas pour exclure, mais pour se protéger. Nous, les humains, pouvons nous inspirer de ce comportement pour développer une relation plus saine avec nos propres limites, en comprenant que poser des limites claires et les maintenir est un acte de protection, et non d'exclusion ou de rejet.

L'impact sur la neuroplasticité et la guérison du trauma

Les interactions avec les Chevaux, et les exercices de régulation émotionnelle qu'elles induisent, aident à "reconfigurer" des schémas neuronaux associés à des expériences traumatiques.

Le trauma laisse des empreintes profondes dans le cerveau, en particulier dans l'amygdale (centre de la peur et des émotions) et dans l'hippocampe (associé à la mémoire).

Être avec les Chevaux, dans un environnement sûr et bienveillant, aide à réactiver ces zones du cerveau mais dans un cadre positif et apaisant, ce qui permet une guérison neuronale. En répétant ces expériences de calme, de connexion et de sécurité, on permet à notre cerveau de créer de nouveaux circuits neuronaux, des raccourcis vers des états de bien-être, en lieu et place des anciens schémas d'hypervigilance et de peur.

Quand on est avec un Cheval, les mots deviennent presque superflus. On apprend à communiquer autrement : par l'observation, l'intuition, et surtout le ressenti. Pour des personnes qui ont été confrontées à des traumatismes où la parole a été difficile, voire impossible, ce silence devient un espace de guérison.

Le silence partagé avec le cheval est plein de signification. C'est un espace dans lequel les émotions, les pensées, et même les blocages peuvent s'exprimer sans avoir besoin de mots. Ce silence permet aussi à notre esprit de se calmer, d'être simplement présent sans pression de performance ou de communication. C'est souvent dans ces moments-là que des révélations intérieures surgissent, que des émotions longtemps enfouies refont surface pour être libérées, dans un cadre sécurisant et enveloppant.

La relation à l'enfant intérieur

L'incroyable capacité du Cheval à nous reconnecter à notre enfant intérieur. Pour beaucoup de femmes, les traumatismes remontent à l'enfance ou à des moments où elles se sont senties impuissantes ou en danger. Travailler avec les Chevaux, c'est aussi une manière de se reconnecter à cette partie vulnérable de soi-même, qui a peut-être été oubliée ou négligée.

Le Cheval, par sa nature joueuse et curieuse, nous encourage parfois à retrouver cette joie pure et innocente que l'on ressentait enfant, avant que les blessures de la vie ne s'installent. Participer à des activités simples comme marcher à côté d'un Cheval, l'observer dans ses mouvements ludiques ou même courir avec lui, réveille en nous cette légèreté et cette spontanéité que l'on associe à l'enfance. Cette reconnexion à l'enfant intérieur peut être profondément guérissante, car elle permet de guérir les blessures anciennes en ramenant à la surface la joie, la curiosité et l'émerveillement.

Une relation multidimensionnelle

La relation avec le Cheval est multidimensionnelle. Elle touche à la fois le cœur, le corps, et l'esprit, créant un espace de transformation globale. Le Cheval nous offre bien plus qu'un simple accompagnement thérapeutique ; il devient un partenaire, un miroir, un guide vers la guérison complète de nos émotions, de notre identité et de notre histoire. Que ce soit par la régulation

sensorielle, la reconnexion à notre corps, l'exploration du silence ou la redécouverte de notre enfant intérieur, chaque interaction avec le Cheval est une opportunité d'enrichir notre chemin de guérison, avec douceur, patience, et bienveillance.

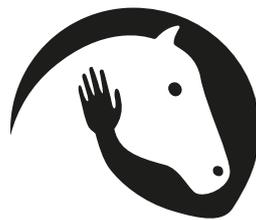
Le cheval comme miroir du corps et du langage non-verbal

Un aspect fascinant est le rôle du Cheval comme miroir du langage corporel et des émotions non exprimées verbalement. Contrairement aux humains, les Chevaux se fient principalement aux signaux non-verbaux pour interpréter leur environnement et les intentions des autres. Ils sont extrêmement sensibles à la posture, aux tensions dans le corps, à la respiration, et même à l'énergie que l'on dégage sans forcément s'en rendre compte.

Pour les personnes en quête de guérison émotionnelle, le fait de voir comment un Cheval réagit à leurs propres tensions internes ou inconforts peut être une révélation puissante. Cela aide à prendre conscience de la manière dont nous communiquons inconsciemment nos émotions à travers notre corps.

Par exemple, une femme qui est tendue à cause de l'anxiété ou de la peur verra souvent le Cheval s'éloigner ou montrer des signes de nervosité en réponse. Ce phénomène peut amener à des prises de conscience profondes sur la manière dont nous nous tenons dans le monde et interagissons avec les autres.

Il y a un travail d'auto-observation précieux ici, où la personne peut commencer à ajuster ses signaux corporels pour qu'ils soient en accord avec ce qu'elle souhaite réellement communiquer. Cela ouvre un espace pour travailler sur la congruence entre le corps et l'esprit, ce qui peut à terme renforcer l'authenticité et l'estime de soi.



Le Cheval un anti-stress super efficace

Le Cheval joue un rôle important dans la gestion du stress. Les Chevaux, vivant en troupes, ont développé des mécanismes naturels pour apaiser le stress au sein du groupe. Lorsqu'un membre du troupeau est tendu, les autres Chevaux adoptent un comportement calmant pour ramener l'équilibre, notamment par le "pacing" (un cheval calme influence le cheval stressé en synchronisant leur respiration et leurs mouvements).

En tant qu'êtres humains, nous avons parfois du mal à nous réguler émotionnellement. Le Cheval, avec sa capacité naturelle à co-réguler les émotions, est un puissant allié dans la

gestion du stress. Le simple fait d'observer ou de se synchroniser avec un Cheval calme peut nous aider à abaisser notre niveau de stress, grâce à un phénomène appelé résonance émotionnelle. C'est une manière intuitive d'apprendre à ajuster notre propre système nerveux en fonction de signaux extérieurs stables et rassurants.

La présence pleine et l'ancrage dans l'instant présent

Les Chevaux vivent dans l'instant présent. Ils ne se projettent pas dans l'avenir ni ne reviennent sur le passé, et cela en fait des enseignants naturels de la pleine conscience et de l'ancrage. Ce point est essentiel pour les femmes qui ont traversé des traumatismes, car le trauma tend à figer une partie du mental dans le passé ou à créer une hypervigilance anxieuse tournée vers le futur.

Être en présence du Cheval nous invite à revenir ici et maintenant, dans le seul moment qui compte vraiment. L'ancrage dans le présent est favorisé par le fait de synchroniser notre rythme à celui du Cheval, que ce soit en marchant à ses côtés, en ajustant notre respiration, ou simplement en observant ses mouvements. Apprendre à rester dans cet instant présent peut calmer les pensées envahissantes et les cycles de rumination, apportant ainsi un apaisement mental et émotionnel.

L'effet apaisant du rythme naturel des Chevaux

En lien avec l'ancrage, il y a un aspect presque méditatif à simplement observer les Chevaux se mouvoir dans leur environnement. Le rythme de leur pas, souvent lent et régulier, leur manière de brouter ou de se déplacer calmement dans un paddock, tout cela encourage un ralentissement naturel pour nous, humains. Ce rythme peut inviter à une forme de relaxation active, où l'on apprend à ralentir son propre rythme interne en se calquant sur celui du Cheval.

Pour des femmes vivant avec un niveau élevé de stress ou de tension intérieure, ou encore en burn out, cette immersion dans un rythme plus lent peut favoriser une détente profonde. C'est presque comme si, en s'accordant au tempo du Cheval, on donnait la permission à notre corps de se détendre et de se recentrer.

Le Cheval comme un modèle de leadership bienveillant

Les Chevaux dans la nature sont des leaders instinctifs et respectés au sein de leur troupeau, mais leur leadership est doux et subtil. Cela en fait de véritables modèles pour un leadership qui se base sur la confiance et le respect, plutôt que sur la domination ou la force. Beaucoup de femmes, surtout après avoir vécu des situations où elles ont été abusées, maltraitées, manipulées,

où elles ont perdu le contrôle ou où elles se sont senties impuissantes, ont besoin de redécouvrir leur propre puissance intérieure.

Le Cheval, par sa présence stable et non jugeante, montre comment on peut être fort tout en restant empathique. Cela inspire une forme de leadership où l'on n'a pas besoin de s'imposer pour être respecté. Travailler avec les Chevaux aide à retrouver son autorité personnelle, à faire respecter leurs limites, tout en cultivant l'écoute, la patience et la bienveillance. C'est une leçon précieuse pour celles qui apprennent à naviguer dans leurs relations avec plus de douceur et de fermeté à la fois.



L'authenticité et la libération des masques sociaux

Le Cheval, par sa nature instinctive et dépourvue de filtres sociaux, invite également à une authenticité radicale. Dans notre quotidien, nous portons souvent des masques pour nous conformer aux attentes des autres, pour cacher nos vulnérabilités ou pour paraître plus fortes. En présence d'un Cheval, ces masques deviennent inutiles. Le Cheval répond à qui nous sommes vraiment, pas à ce que nous prétendons être. **Il ne juge pas, il n'a pas d'attentes, mais il capte ce qui est vrai en nous.**

Cette expérience d'authenticité est libératrice. Pour certaines, c'est la première fois qu'elles se sentent vues pour qui elles sont réellement, et cela sans jugement ni besoin de performance. C'est un espace rare et précieux où l'on peut se permettre d'être pleinement soi, avec ses forces et ses fragilités. Ce qui encourage un travail profond sur la libération des attentes sociales et la réconciliation avec soi-même.

La relation à la nature et à l'écosystème équin

Enfin, la relation avec le Cheval n'est pas uniquement une connexion avec l'animal, mais également avec la Nature qui l'entoure. Les Chevaux évoluent dans des environnements naturels, souvent au grand air, au contact de la Terre, des arbres, et du cycle des saisons. Cette immersion dans l'écosystème équin rappelle aux participantes l'importance de leur propre connexion à la Terre, au rythme des saisons, et au cycle naturel de la Vie.

Ce retour à la Nature a un effet ressourçant et régénérant. **Pour des personnes qui vivent des périodes de détresse émotionnelle, renouer avec le rythme naturel peut aider à relâcher la pression et à retrouver une forme de stabilité intérieure.** C'est un rappel que, comme la Nature,

nous avons des cycles de croissance, de repos, et de guérison, et qu'il est normal de traverser des phases plus difficiles pour ensuite renaître, encore plus forte.



L'approche holistique des Chevaux

Les atouts holistiques du Cheval font de lui un précieux partenaire de guérison. Le Cheval, à travers ses rythmes, son silence, sa posture, et son interaction naturelle avec l'humain, nous enseigne à être pleinement présents, à écouter nos émotions et à nous réconcilier avec notre corps et notre authenticité. C'est une guérison qui passe à la fois par le cœur, le corps, l'esprit et l'environnement, pour un bien-être durable et une réappropriation de soi-même.

L'énergie du peuple cheval : une force ancestrale et instinctive

Les Chevaux sont des créatures spirituelles, connectées à des forces ancestrales et porteuses d'une énergie collective qui dépasse leur individualité. En tant qu'êtres grégaires, ils vivent en troupes et partagent une énergie commune, une intelligence collective qui guide leur comportement. Ce lien puissant au sein de leur groupe les rend particulièrement sensibles à l'énergie environnante, à celle de leurs congénères mais aussi à celle des humains.

Je vous accompagne avec l'énergie du troupeau, du "peuple Cheval" qui est un vecteur de profonde transformation émotionnelle et de guérison énergétique. Cette énergie collective du troupeau symbolise la force du groupe, le soutien mutuel et la sécurité qui en découle. Cela renvoie aussi à l'idée que chaque individu, dans le groupe humain comme dans celui des

Chevaux, fait partie d'un tout plus grand que lui-même, apportant un sentiment d'appartenance et de connexion universelle.

Les Chevaux comme catalyseurs de l'énergie des lieux

Les Chevaux sont également connus pour leur connexion profonde avec la Terre. Ils ne vivent pas dans des habitats artificiels, mais sont naturellement intégrés à leur environnement, qu'il s'agisse des vastes plaines, des forêts ou des montagnes. En ce sens, ils captent et se nourrissent de l'énergie des lieux, agissant comme des ponts entre les humains et la nature environnante.

Cette connexion énergétique à la Terre peut être transmise aux femmes qui travaillent avec eux. Le Cheval devient alors un ancrage énergétique, aidant à se reconnecter à la Terre et à l'environnement naturel, souvent source de stabilité et de ressourcement. Cela peut avoir un impact thérapeutique puissant pour les personnes qui se sentent déracinées ou coupées de leurs racines ou de leur lien avec la Nature.

Dans une séance thérapeutique, marcher pieds nus, en compagnie des Chevaux, sentir la Terre sous ses pieds tout en ressentant leur présence rassurante, a un effet régénérateur sur le corps énergétique, permettant de se recharger, se rééquilibrer, et se reconnecter à son essence profonde.

La respiration énergétique partagée

Je vous guide à explorer est celle de la respiration partagée entre l'humain et le Cheval. L'énergie se transmet notamment par le souffle. En apprenant à synchroniser sa respiration avec celle du Cheval, la personne peut entrer dans un flux énergétique commun, favorisant un sentiment d'unité et d'apaisement.

Cette pratique n'est pas seulement physique, elle devient une connexion énergétique subtile, un échange d'ondes vibratoires entre l'humain et l'animal. Au-delà du bien-être immédiat, cette respiration partagée aide à rééquilibrer le champ énergétique personnel, à apaiser le système nerveux, et à créer un espace de guérison où l'énergie peut circuler librement.

Les Chevaux comme protecteurs et guides énergétiques

Dans certaines cultures traditionnelles et chamaniques, les Chevaux sont vus comme des protecteurs énergétiques. Leur force physique et leur instinct naturel de protection du groupe les amène à détecter les énergies perturbatrices ou négatives. Il n'est pas rare qu'un Cheval se positionne instinctivement entre un humain et une source d'énergie perçue comme menaçante ou déséquilibrée.

Dans ce cadre, le Cheval devient un guide énergétique, capable de ressentir les blocages émotionnels ou énergétiques chez l'humain et d'y réagir, souvent par sa posture, ses mouvements, ou même en offrant un contact physique bienfaisant. Ce rôle de guide peut être utilisé consciemment dans les thérapies assistées par les Chevaux pour aider les femmes à prendre conscience de leurs déséquilibres énergétiques et à entamer un processus de libération.

L'harmonisation des chakras avec les Chevaux

Travail sur l'harmonisation des chakras en présence des Chevaux. Les Chevaux, en tant qu'êtres très ancrés dans leur énergie corporelle, peuvent jouer un rôle de rééquilibrage des centres énergétiques humains.

- Le chakra racine (situé à la base de la colonne vertébrale), qui est lié à la sécurité et à l'ancrage, peut être harmonisé par l'ancrage profond des Chevaux dans la terre. Leur présence rassurante et leur connexion à la terre peuvent aider les femmes à retrouver un sentiment de sécurité et de stabilité.
- Le chakra du cœur, lié à l'amour, à l'empathie et à la connexion émotionnelle, peut être activé et équilibré grâce à la connexion émotionnelle pure que les Chevaux offrent. Leur manière d'entrer en relation sans juger ni exiger peut ouvrir et apaiser le centre du cœur.
- Le chakra du plexus solaire, qui concerne la confiance en soi et l'authenticité, peut être soutenu par l'énergie solaire et rayonnante des Chevaux, qui n'ont pas de filtres sociaux et encouragent l'humain à exprimer son pouvoir personnel.

Ces séances contiennent des moments de visualisation énergétique avec les Chevaux, où les participantes reçoivent l'énergie du Cheval dans leurs différents centres énergétiques, facilitant ainsi la libération des blocages et l'harmonisation globale.

Les Chevaux et le soin énergétique à distance

L'énergie du Cheval peut être perçue et transmise même sans contact direct. Pour les femmes qui ont peur des Chevaux ou qui ne sont pas prêtes à interagir physiquement avec eux, cette approche permet de recevoir les bienfaits énergétiques de leur présence sans avoir besoin de les toucher ou de s'approcher d'eux.

Les Chevaux, par leur simple présence dans un champ, transmettent une énergie apaisante et harmonisante qui peut être ressentie même à distance. Cela permet de réduire le stress et de restaurer l'équilibre intérieur.

L'énergie du peuple Cheval comme alliée subtile

Travailler avec l'énergie des Chevaux permet d'accéder à un niveau plus profond de guérison, en reliant le corps physique, l'esprit émotionnel et l'espace énergétique dans une harmonie globale. Offrant aux femmes des outils de reconnexion non seulement à elles-mêmes, mais aussi à l'énergie universelle qui les entoure, à travers la sagesse et la puissance subtile des Chevaux.

Le Cheval comme amplificateur d'énergie

Les Chevaux, de par leur taille et leur puissance, agissent naturellement comme des amplificateurs énergétiques. Ce phénomène est exploité dans les séances de thérapie en se basant sur l'idée que les Chevaux intensifient les énergies présentes, qu'elles soient positives ou négatives. Ainsi, être en présence d'un Cheval aide à prendre conscience des fluctuations énergétiques en nous-mêmes.

Exemple de pratique liée :

- **Exercice d'ancrage énergétique avec le Cheval :** Dans cet exercice, les participantes peuvent se concentrer sur leur respiration et leur centre énergétique tout en étant à proximité du Cheval. Le Cheval, en se tenant à leurs côtés, amplifie l'effet de leur intention d'ancrage. En visualisant des racines énergétiques qui les relient à la terre via leurs pieds, elles peuvent ressentir une plus grande stabilité, accentuée par la présence forte et sereine du cheval à leurs côtés.

Le massage énergétique des Chevaux

Les Chevaux sont sensibles à la circulation énergétique dans leur propre corps, tout comme les humains. Une approche des techniques de massage énergétique appliquées aux Chevaux. Non seulement cela permet de renforcer le lien avec l'animal, mais ces massages offrent une expérience partagée de guérison : l'humain offre une énergie calmante au Cheval, et en retour, le Cheval contribue à harmoniser le champ énergétique de l'humain.

Exemple de pratique liée :

- **Atelier de massage énergétique des Chevaux :** Dans cet atelier, les femmes apprennent à poser les mains sur certaines parties du Cheval (le long de la colonne vertébrale, les flancs, les épaules), et à utiliser des techniques de visualisation énergétique pour envoyer des flux d'énergie guérissante. Le Cheval, en retour, agit comme un canal ou un transmetteur, facilitant l'harmonisation énergétique mutuelle. Cela devient une forme de soin réciproque entre la femme et l'animal, avec un focus sur l'énergie qui circule entre eux.

Les Chevaux et les champs électromagnétiques

Une autre approche consiste à explorer le lien entre les Chevaux et les champs électromagnétiques. Les Chevaux, comme tous les êtres vivants, émettent des champs électromagnétiques mesurables, notamment autour de leur cœur. Leur champ électromagnétique cardiaque est particulièrement fort et a un effet apaisant et équilibrant sur les êtres humains. La proximité avec un Cheval peut donc influencer notre propre champ électromagnétique, en réalignant nos fréquences internes.

Exemple de pratique liée :

- Exercice d'harmonisation par le champ électromagnétique : Une participante se place près du Cheval, en se concentrant sur son propre battement cardiaque et en cherchant à ressentir l'énergie émanant du cœur du Cheval. Par la respiration et la méditation, elle tente de synchroniser son rythme avec celui du Cheval, créant ainsi un alignement électromagnétique. Cet exercice aide à rééquilibrer le cœur énergétique et à favoriser un sentiment profond de paix et d'unité intérieure.

Travail avec l'énergie des chakras des Chevaux

Les Chevaux eux-mêmes possèdent un système de chakras semblable à celui des humains, bien que plus puissants et mieux alignés à cause de leur lien profond avec la terre. Travailler sur l'énergie des chakras du Cheval est une approche fascinante pour les femmes en quête de guérison, car cela leur permet de co-résonner avec les chakras du Cheval, et d'apprendre à harmoniser les leurs en parallèle.

Exemple de pratique liée :

- Atelier d'harmonisation des chakras avec le Cheval : Chaque participante choisit un chakra spécifique à travailler (par exemple, le chakra racine pour l'ancrage, ou le chakra du cœur pour les émotions). Ensuite, elles sont guidées dans un processus de visualisation et de méditation, où elles imaginent leurs propres chakras se réaligner avec ceux du Cheval. Ce processus permet d'entrer dans une symphonie énergétique avec l'animal, renforçant les bienfaits de l'harmonisation.

Les Chevaux, aide précieuse dans la libération Karmique

Dans certaines traditions spirituelles, les Chevaux sont perçus comme des portails vers d'autres dimensions de conscience. En travaillant avec eux, il est possible d'accéder à des états de conscience modifiés ou de se connecter à des dimensions spirituelles supérieures. Cette dimension énergétique peut être explorée pour aider les femmes à accéder à des plans de

guérison supérieures, à comprendre des messages spirituels, ou à libérer des blocages karmiques.

Exemple de pratique liée :

- Cérémonie de connexion spirituelle avec les Chevaux : Un cercle est formé autour du Cheval, et chaque participante est guidée dans une méditation où elle imagine que le Cheval sert de guide spirituel pour la mener vers une dimension supérieure. Grâce à cette connexion, les participantes peuvent recevoir des messages intuitifs, accéder à une guérison spirituelle ou explorer des aspects plus subtils de leur propre énergie.

Le flux énergétique des troupes de Chevaux sauvages

L'énergie collective des troupes de Chevaux sauvages possède une force et une cohésion unique. Observer un troupeau, même de loin, peut nous aider à ressentir une forme d'énergie fluide qui circule entre eux. Cette énergie collective, avec son équilibre naturel, invite les femmes à reconnecter avec leur propre collectivité intérieure, à trouver l'harmonie dans leurs relations, et à réintégrer leur place au sein du groupe humain.

Exemple de pratique liée :

- Observation énergétique d'un troupeau en mouvement : Lors d'une sortie ou d'un atelier, les participantes observent un troupeau en liberté. Pendant cette observation silencieuse, elles sont invitées à ressentir l'énergie collective qui émane du groupe de chevaux et à réfléchir à la manière dont elles peuvent intégrer cette fluidité dans leur propre vie. C'est généralement suivi d'un cercle de parole où chaque femme partage son ressenti par rapport à l'énergie perçue et à son propre besoin de connexion collective.

Une énergie en expansion

La dimension énergétique des Chevaux d'une manière holistique ouvre la porte à des expériences de guérison encore plus profondes. Cela permet aux femmes d'entrer dans des dimensions plus subtiles de leur être, en utilisant l'énergie collective, l'amplification naturelle et les forces spirituelles des chevaux pour rééquilibrer et guérir leur énergie.

Et toi, tu te sens prête pour ce chemin de guérison guidé par les Chevaux ?



22.09.2024 © *Céline Alvarez Ordas*

Séances individuelles et ateliers de groupe, sur Lapalud + **d'INFOS ici :**

www.zenensoi.com & Site de l'association : equiparadise.jimdosite.com