

Soyez et restez zen!

Le cheval monte très vite en pression. Mais il redescend tout aussi rapidement si son cavalier sait s'y prendre. Le mieux, c'est de désamorcer la montée le plus tôt possible.

Textes : Antoinette Delylle*. Photos : Thierry Ségard.

La tension monte. Votre cheval fait le gros dos, tend l'encolure ou, au contraire, s'enroule pour échapper à la main, et soudain, au moindre prétexte, il explose. Il se cabre, part en coups de cul, fait du rodéo, improvise un demi-tour de la mort ou tout simplement s'échappe au triple galop. Les raisons sont multiples. Parfois il panique. Ou bien il a trop de tension et ressent l'irrésistible besoin de s'exprimer. Il ne se dépense pas assez. Ou encore il fuit un grand danger (vous ?)... Qu'il soit sur l'œil ou trop chaud, la situation est tendue et votre sécurité n'est pas franchement assurée. Vous n'avez plus de prise. Il ne vous entend plus. À peine si vous existez encore à ses yeux.

Anticiper

Pour éviter d'en arriver là, mieux vaut anticiper. Renaud Subra est comportementaliste et s'occupe de chevaux difficiles dans la région bordelaise chez Alter Horse. Il a récemment été appelé pour un cheval qui panique. « *Un cheval pas méchant, mais qui monte en pression quand il se sent coincé, enfermé et qui, dans ce cas, est capable de tout casser.*

Il pourrait même se tuer! », explique-t-il. Le voir travailler ce cheval au bord de la crise de nerfs est une leçon de zénitude. Sa patience semble inaltérable. Sans cesse il le rassure, le guide, l'encadre. « *Il faut prendre conscience de son anxiété. Il est comme un élastique. Au fur et à mesure du travail ou des difficultés rencontrées, il se tend. Il faut agir avant que ça pète!* » Plus vite

on agit et plus vite le cheval redescend en pression. Il faut donc se montrer aussi alerte que lui. Et Renaud Subra de donner les signes qui doivent faire réagir : le dos se tend ou se lève ; l'encolure se raidit ; les poils du poitrail se hérissent ; les mouvements deviennent raides ; le cheval développe plus de force physique pour le même résultat ; il se laisse moins diriger ; son visage se fige, sa bouche durcit, ses yeux deviennent fixes, ses naseaux respirent mais sans mouvement.

Tête en bas

Une fois que l'on s'est assuré que le cheval n'a pas de problème physique, la solution consiste à lui mettre la tête en bas. « *Que cela soit à pied ou monté, à la moindre tension, tête en bas ! Cela le décontracte naturellement et lui permet de retrouver un rythme respiratoire plus lent. De même, respirez lentement, profondément. Cela marche avec tous les chevaux!* », assure Renaud Subra. Respirer nous invite à détendre nos épaules. Notre poids du corps se trouve mieux réparti vers le bas. Sans forcément en avoir conscience, le cavalier a trop souvent tendance à se raccrocher aux rênes au

minimum problème. C'est le contraire qu'il faut faire. « *Il faut tout de suite relâcher la bouche et travailler avec ses jambes et son assiette.*

Apprenez-lui à étendre son dos et à baisser la tête. Cela lui procure une détente très agréable. Rapidement, il la recherchera. » Vous pouvez, par exemple, employer le mot « cool » associé à



des mains qui montent et suivent la bouche (et non qui lâchent tout et abandonnent). « *Il faut considérer le cheval comme un animal qui trouve sa dynamique dans le troupeau, explique Renaud Subra. Si, lorsqu'il se tend par manque de confiance, vous lui apprenez à se détendre, vous devenez un bon partenaire pour lui. Il va rechercher votre compagnie et se sentir en sécurité à vos côtés.* »

Même son de cloche du côté de l'Américaine Linda Tellington-Jones, auteur d'une méthode d'éducation du cheval sans stress et grâce aux TTouch (effleurements, caresses...) : « *C'est une des conditions préalables à la suite du travail, raconte-t-elle. En effet, s'il tient la tête levée, notre cheval n'est pas en mesure de réfléchir, ni de se déplacer de manière contrôlée, mais seulement de suivre son instinct qui lui dicte la fuite.* » Pour elle, quand le cheval baisse la tête, c'est comme s'il étei-

« Plus vite on agit et plus vite le cheval redescend en pression. »



Étirer l'encolure vers le bas, un excellent décontractant.

gnait l'interrupteur « instinct de fuite ». Il peut alors se calmer, reprendre son souffle et attendre vos instructions. Pour ce faire, elle propose différentes solutions. Vous pouvez, par exemple, donner des signaux (légère pression) à l'endroit de la crinière avec la main droite et au niveau du licol avec la main gauche.

Des attitudes propices au calme

En selle, en cas de peur ou d'excitation, surtout ne tendez pas les rênes. Au contraire, détendez-les. Juge international de dressage,



Accompagner le mouvement en suspension et continuer à travailler.

Bernard Maurel raconte qu'autrefois, pour faire baisser la pression, les écuyers de Saumur avaient pour consigne de marcher, le temps de fumer une cigarette. L'époque a changé mais le retour au calme par le pas rênes longues est toujours d'actualité. « La performance s'inscrit dans la décontraction, poursuit Renaud Subra. Il ne faut jamais rien demander à un cheval tendu. Il faut d'abord qu'il se détende. Cela nous apprend la patience mais le gain est énorme! Le cheval n'est jamais mis en difficulté. Vous devenez un partenaire idéal. Or, les chevaux sont toujours en recherche de partenaires. »

Olivier Pulls, écuyer du Cadre Noir, travaille quant à lui sur le souffle, comme le fait également le grand Ludger Beerbaum. « On n'imagine pas l'impact du souffle. Dès que mon cheval se met en alerte, je souffle. Je lui ai appris à faire les transitions descendantes au souffle. Dès que je souffle, il sait que cela veut dire : tranquille, on se pose!, raconte-t-il. Mais attention! Je souffle de façon homéopathique car les chevaux perçoivent tout. Une expiration trop forte pourrait les faire s'arrêter! », précise-t-il.

Prôné par Sally Swift, qui a développé l'équitation centrée, le regard doux réduit les tensions du cheval comme celle du cavalier. C'est ce que Michel Robert appelle « le regard panoramique ». Il consiste à relâcher son regard et à englober un champ de vision aussi large que possible, aussi bien horizontalement que verticalement. « C'est presque une philosophie, explique Sally Swift. C'est une technique pour aiguïser notre perception, devenir plus conscient de ce qui se passe autour de nous, en dessous de nous, à l'intérieur de nous-mêmes. Le regard doux

permet de sentir et d'entendre tout autant que de voir. Le résultat? Un champ d'action plus vaste; une perception plus aiguë de votre corps et de celui de votre cheval; moins de tensions; un mouvement en avant plus aisé et plus libre. »

Rester neutre

Avec un cheval chaud, préparez bien vos demandes. Occupez-le autant que possible. S'il se soucie d'un bruit ou d'un objet bizarre, ne vous en préoccupez pas, ignorez-le. Passez au large comme si de rien n'était, en regardant où vous allez. Petit à petit, rapprochez-vous en regardant loin et en l'occupant (pli à droite, pli à gauche, entrée dans les coins, transitions...). S'il s'énerve, surtout gardez votre calme. Mettez-vous en suspension et restez le plus neutre possible. Dès qu'il s'excite au galop, passez au pas immédiatement. Faites un maximum de sorties à l'extérieur, en main ou en selle. Tenez compte de son incroyable capacité à passer d'un état émotionnel à un autre. Il suffit de l'observer dans les pâtures: il est calme et paisible, et, soudain, il dresse l'encolure, repère un mouvement suspect et prend la fuite. Il peut aussi juger qu'il n'y a pas lieu de s'inquiéter et retrouver son calme instantanément. Comme quand il est avec vous.

Rassurer et envelopper le cheval d'une bulle de bienveillance.



4 questions à Martine Berguay

Formatrice et éleveuse de chevaux de loisir dans le Limousin, et créatrice de l'Actors Cheval, dont l'objectif est de relier les différents acteurs du monde du cheval.

Comment réagir face à un cheval qui trotte tout le temps, se met en nage, ne s'arrête pas, se pointe...?

Il faut se demander pourquoi le cheval est sous pression. Souvent, c'est parce que l'on a fait une erreur. On a été trop vite, trop loin. On a demandé trop longtemps. On n'a pas assez préparé l'exercice. On n'est pas cohérent dans ses demandes. On s'est montré injuste. Ou bien, notre état émotionnel n'est pas stable et le perturbe. Le cavalier doit sans cesse se remettre

en question. C'est d'abord notre attitude qui met la pression. Le cavalier est souvent trop gourmand. Le cheval donne, donne, et il demande encore, toujours plus!

Sur le coup, que faire?

Il faut essayer de rester calme et faire comme si on ne voyait pas cette pression. Si on est en selle, on peut mettre le cheval dans un exercice qu'il connaît bien ou dire un mot familier. Il ne faut surtout pas utiliser la force, qu'il se batte contre

nous, mais il doit pouvoir au contraire s'en remettre à quelqu'un de calme et de bienveillant.

Parfois, la pression monte quand on rentre plus loin dans le travail.

Lorsque l'on éduque un cheval, pour le spectacle par exemple, on est bloqué parce que la pression ne redescend pas. On ne peut plus progresser. Ce n'est plus de l'excitation au travail, c'est du stress. On a trouvé la limite. Il faut

alors revenir en arrière. Si le cheval a vraiment trop de pression, il faut le laisser tranquille, arrêter l'exercice, ne plus rien lui demander.

Que faire quand notre cheval s'énerve à cause d'un élément extérieur, des copains qui galopent dans les prés autour, par exemple?

Il suffit d'attendre que l'orage passe. C'est une excitation normale surtout si le cheval est jeune. Il ne faut surtout pas se fâcher.

10 actions pour un retour au calme

1. Souriez, riez. Votre cheval sera moins stressé s'il vous sent de bonne humeur. Vous pouvez aussi chanter ! C'est le meilleur moyen de vous relâcher et de montrer à votre cheval qu'il n'a rien à craindre.
2. Caressez son garrot. En selle, c'est un bon moyen de le calmer ou de le récompenser.
3. Soufflez ! Cela va vous décontracter en même temps que votre cheval. Cherchez à ralentir votre respiration.
4. Accroupissez-vous si vous travaillez en liberté ou à la longe, rentrez la tête dans vos épaules ou détournez le regard.
5. Faites-lui baisser la tête.
6. Mettez-le dans une routine, par exemple toujours le même échauffement.
7. Desserrez la muserolle. Serrée, elle empêche la décontraction de la mâchoire. Évitez les enrênements qui créent des tensions et ne permettent qu'un résultat artificiel.
8. Enlevez vos éperons.
9. Partez en balade.
10. Écoutez vos sensations. Essayez de comprendre ce que ressent le cheval. Guettez le moment où il a besoin d'étirer son dos et son encolure.



Desserrez la muserolle.

Un travail préalable à la longe ou en liberté dans un rond de longe ou un petit enclos permet de mettre un cheval chaud dans de meilleures conditions de travail. « Ce travail à la longe est une assurance à la fois de sécurité pour le cavalier et de conservation pour le che-

val, qui aura ainsi, surtout s'il est jeune, le moral et le physique préservés d'une mise au travail trop brutale, explique l'éthologue Jean-Claude Barrey. Il arrive trop souvent que l'animal jetant un peu brusquement son feu d'écurie, le cavalier se crispe et cherche à garder le contrôle de sa monture en accu-

mulant les oppositions de mains. Il commence ainsi le travail par un manque de cohérence qui désorganise les enchaînements appris, crée du désordre et, remplaçant l'impulsion par de l'excitation, ouvre la porte aux défenses, puis à la rétivité. »

* auteur du blog Monchevalmedit.com



S'accroupir et lâcher la longe permettrait de faire baisser la pression.

Pour aller plus loin

À LIRE

- *L'équitation centrée* de Sally Swift. Éditions Belin, 207 p. - 24 €
- *La méthode Tellington* de Linda Tellington-Jones et Andrea Pabel. Éditions Vigot, 168 p. - 31 €
- *Éthologie et écologie équines* de Jean-Claude Barrey et Christine Lazier. Éditions Vigot, 208 p. - 39 €
- *Le cheval juste* de Bernard Maurel. Éditions Belin, 176 p. - 26,40 €
- *En intelligence avec mon cheval* d'Antoinette Delylle. Éditions Vigot, 128 p. - 23 €

À VOIR

La vidéo sur le travail de Renaud Subra avec le cheval qui panique sur la chaîne YouTube « Mon cheval me dit » : <https://youtu.be/PZNI00Is8k>