



# Le cheval **MEDIATEUR EDUCATIF**

**L'être humain est un être de communication. Il ne peut pas vivre sans elle et toute son organisation sociale est fondée sur ce besoin. Pourvu d'un langage verbal développé, il semble être cependant très éloigné de l'expression émotionnelle et sensitive de son langage corporel.**

Pourtant, des études sur la communication montrent à ce jour que l'être humain, bien que très opérationnel sur le langage verbal, inter-agit à 55% sur le langage corporel, 38% sur le langage infra-verbal (fréquence et débit des mots, mimiques très fines et incontrôlées) et pour seulement 7% sur le verbal. C'est à dire que son message verbal a 7% d'impact lors de sa transmission alors que son langage corporel en a 55%.



© ANNABELLE DELFOSSE

**Le cheval, lui, a principalement un langage corporel, très proche de son instinct.** Il est chargé de ses fonctions primitives et instinctives. Il interagit avec un ensemble de codes gestuels et comportementaux individuel et collectifs. Il y a entre l'homme et le cheval à la fois une peur et une attirance. Peur de ne pas comprendre l'autre, peur de perdre sa propre maîtrise, peur d'être dépassé par cet animal cinq ou six fois plus imposant que lui. Mais il y a aussi l'attraction. L'homme est fasciné par cet être puissant et sensible, beau et vif, qui est le support de légendes, de mythologies... qui interrogent. De cette rencontre naît « un océan de possibles ». Le cheval est un animal attachant, sincère qui nous renvoie à notre réalité intérieure que nous dissimulons en permanence. La « persona », chère aux Grecs, prend ici tout son sens.

La communication est un des moyens qui caractérise les échanges en inter-action avec l'ensemble des éléments qui constituent notre environnement. C'est aussi le résultat d'un acquis qui nous renvoie à notre culture familiale, sociale, environnementale mais aussi affective, relationnelle ou encore émotionnelle.

**En favorisant une rencontre entre un cheval et un être humain, nous installons une relation qui met en oeuvre le corps, dans une action à la fois passive et active.** Nous faisons émerger un langage non verbal qui va nous obliger à inventer des stratégies originales pour entrer en communication avec lui. En liberté, le cheval présente des modes de comportements qui sont déterminés par la structure sociale « groupe familial », mais aussi par la capacité de ses membres à construire des relations particulières. Le langage corporel, lorsqu'il est adapté aux chevaux, permet d'établir la dominance nécessaire, et l'instauration d'un rapport de confiance et de respect empreints d'attention et d'écoute. C'est dans ce « corps à corps », inter-actif que nous

aurons alors à prendre conscience du type et du niveau de communication que nous utilisons habituellement, en lisant les réactions « réponses » du cheval.

**Nous pouvons réapprivoiser, retrouver, la maîtrise de 55% de nos outils de communications.** En effet, les distorsions des demandes que nous faisons, par exemple une intensité émotionnelle trop ou au contraire pas assez forte, sans objectif clair ou disproportionnée, produira chez le cheval des réponses de fuite, de désintéressement, d'hésitations...

Le cheval n'a pas de réponse ou de relation émotionnelle anticipée. Il répond dans l'instant à une situation donnée. Nous permettons dans cette inter-action, l'émergence d'émotions recentrées dans le temps et dans l'action. Nous pouvons alors accompagner la verbalisation de ces sentiments et des émotions sous-jacentes.

Pour les personnes qui sont dans un décalage ou une déficience temporelle, émotionnelle ou de communication, le cheval peut tout à fait conduire à un recentrage qui va faciliter le retour à un équilibre « spatio-affectif », dans une communication adaptée aux situations diverses.

**Le cheval devient alors « le miroir de nos émotions » et de notre mode de communication.** Il est un « outil » révélateur qui offre la possibilité, dans le cadre professionnel, thérapeutique ou d'évolution personnelle, de mettre rapidement en évidence l'écart qu'il peut y avoir entre « l'être » que l'on croit être, celui que notre statut social, culturel ou professionnel nous oblige à être et celui que l'on voudrait être. Cela nous offre donc la possibilité de trouver un mode d'échange et de communication plus ajusté et cohérent avec soi-même et notre environnement. Nous pouvons aussi, par ce biais, nous confronter à nos peurs : le cheval reste un animal impressionnant, médiateur dans la confiance en soi et aux autres. Nous pouvons ainsi mesurer la notion de respect de soi, et de l'autre, car le cheval nous retourne par sa fuite ou son désintéressement nos propres faiblesses.

Différents modes de travail sont possibles et apportent tous un panel d'intérêts. Le travail en selle, la randonnée, la voltige en sont quelques illustrations... Cependant le travail à pied, avec les outils de l'approche comportementale du cheval (méthodes dites « éthologiques ») permet à tous les publics, cavaliers ou non, de construire une relation inter-active. Les réponses du cheval sont libres.

Je ne pourrais pas finir ces quelques lignes de réflexion sans appuyer l'intérêt que je peux porter à « l'outil effet miroir du cheval » que j'expérimente depuis de nombreuses années. Je ne peux pas non plus éviter de préciser qu'il est essentiel d'intégrer que le cheval est un moyen, mais aussi un partenaire vivant, non dépourvu d'émotions et de réactions. Tous ces travaux doivent donc être faits dans le respect de tous.

Annabelle DELFOSSE

