



SAGESSE ÉQUINE ET FOCUSING

par **Danielle Brabant**

Thérapeute psycho-spirituelle, professionnelle certifiée en Focusing

<http://daniellebrabant.ca>

praxeodb@videotron.ca

Titre intrigant, n'est-ce pas! Comment peut-on attribuer une qualité telle que la sagesse au comportement et à l'attitude d'un cheval? Comment le cheval peut-il s'intégrer dans une démarche de Focusing? Pourquoi y inclure le cheval quand cette approche peut se vivre de façon individuelle? Qu'est-ce que cela apporte de plus dans la vie des pratiquants?

Je suis heureuse de vous présenter cette pratique. Comme je m'adresse principalement à des gens qui connaissent déjà le Focusing, j'aborderai le sujet en vous livrant quelques commentaires relatifs à l'histoire et à la vie des chevaux.

Saviez-vous que le cheval est un mammifère qui habite la terre depuis des millions d'années? L'être humain est arrivé bien après lui. Ce qui en fait un aîné respectable à mes yeux. De plus, à travers les siècles, sa morphologie a changé. Sa taille est plus imposante aujourd'hui: son ancêtre ne mesurait que deux à trois pieds de haut; ses jambes se sont allongées; ses pieds n'ont plus qu'un doigt que l'on appelle sabot. Alors, lui comme nous, avons connu de multiples transformations physiques pour nous adapter au milieu environnant. Intéressant n'est-ce pas?

Le rôle du cheval à travers le temps

Depuis l'Antiquité, l'être humain s'en est servi comme « cheval de bataille ». Il a été très serviable en devenant le porteur de soldats. L'histoire nous rappelle que les Grecs ont créé le subterfuge du cheval de Troie pour cacher leurs soldats! Plus près de nous, au Moyen-Âge, combien de preux chevaliers ont tenté de conquérir le cœur de leur princesse s'engageant dans un combat singulier; armures et cottes de mailles cliquetant au pas du cheval. L'un d'eux y laissait sa peau transpercée par la lance cruelle du vainqueur! Et dans ces nombreux jeux de guerre, il n'y avait pas que les soldats qui mettaient leur vie en jeu.

Dans la vie de tous les jours, le cheval a participé à l'avancement de l'agriculture : ce fier personnage aux capacités physiques énormes a mis à contribution sa force pour faciliter le travail humain et faire avancer les instruments de labour. D'autre part, le cheval a prêté ses

qualités herculéennes pour tirer de l'eau ces immenses billots voués à de nombreuses transformations domestiques. C'est ce qu'on appelle la drave.

Le cheval a donc servi de moyen de transport, d'instrument de soutien à l'essor de l'agriculture. Il a ainsi permis à des millions de gens de se nourrir. Il a tiré de lourdes charges et a permis l'essor de la foresterie. C'était un compagnon aidant, c'est le moins que l'on puisse dire! L'homme l'a dressé pour répondre aux besoins pressants et immédiats de la dure réalité quotidienne. Donc, dans l'ensemble, le cheval a strictement été un outil, un instrument, un objet de service.

Le cheval a connu ses lettres de noblesse dans le monde de la compétition sportive par des épreuves de course et d'endurance. Étrangement une activité moyenâgeuse comme la chasse à courre demeure encore vivante en Europe. Le dressage classique a fait le tour du monde avec ce savoir-faire ascétique et l'équitation western, bien qu'existant depuis le temps des cowboys (rassembleurs de troupeaux), a fait de nombreux adeptes dans plusieurs pays. Ces diverses disciplines contemporaines exploitent le talent d'agilité et l'intelligence animale de façon fort différente. Néanmoins, tous semblent être à la recherche d'une certaine gloire en lien avec les résultats obtenus suite aux exercices pratiqués. La performance du cheval détermine ainsi le taux de satisfaction de l'entraîneur et la couleur de la médaille espérée. Ces pratiques laissent entrevoir que le cheval est au service de l'ego de l'être humain; comme un objet de pouvoir et de gloire.

À cette époque, on ne tenait pas compte du cheval comme animal et être vivant comme tel.

Étonnamment, la curiosité d'observer le comportement du cheval entre congénères et entre espèces animales, principalement les équidés dont les chevaux font partie, en terme de relation et de lien entre eux et avec l'être humain a trouvé son sens avec l'ÉTHOLOGIE. Ethos, provenant du grec signifiant mœurs et logos, signifiant étude, science. Cette appellation est apparue en 1854. En 1973, un prix Nobel de la médecine et de la psychologie a été décerné à l'Autrichien Konrad Lorenz et au Néerlandais Nikolaas Tinbergen pour leur apport dans l'étude comportementale des êtres humains et des relations homme-animal.¹ Depuis ce moment, de nombreux praticiens mettent en valeur les qualités du cheval pour ce qu'il peut apporter à l'être humain. Des chuchoteurs comme Pat Parelli, John Lyons et autres aux États-Unis ont contribué à démontrer que le jeu intelligent était possible avec le cheval. Élisabeth de Corbigny enseigne l'éthologie² ou l'équitation éthologique en France. Citons également, le spectacle « Cavalia » qui est aussi un bon exemple de cette relation unique et intense qui existe entre l'homme et l'animal. Frédéric Pignon et Magali Delgado démontrent très bien combien le lien étroit entre l'animal et l'être humain surpasse la technique et produit une relation quasi magique.³

¹ Encyclopédie WIKIPEDIA, Internet.

² Équitation Éthologique, Éducation en liberté, à pied et à cheval, Tome I, Éd. Vigot, 2005, 150 p.

³ Cavalia, Un rêve de liberté, Textes de François Brousseau et Valérie Martin, photos de Jacques Nadeau, Éditions Fides, 2004, 155 p.

Le Cheval - Intuition d'une relation signifiante avec l'être humain

D'autres personnes ont eu cette intuition ancrée que les chevaux peuvent être signifiants, autrement dans nos vies que par la technique ou la compétition. Par exemple, Linda Kohanov⁴ croit que le cheval dans son compagnonnage, est un enseignant d'une grande valeur. Parce que le cheval est un animal dont la survie dépend de sa capacité de s'adapter à son milieu et à fuir ce qui est dangereux, il doit sans cesse vérifier l'intention de la personne ou de ce qui l'approche. Il possède donc un sens vital qui consiste à vérifier le vrai, le bon par opposition à mauvais ou dangereux. Ainsi, comme Maria Franchini⁵ le pense, appuyée sans doute par plusieurs propriétaires de chevaux responsables, le cheval est fondamentalement bon.

La lecture du livre de Kohanov m'a fortement motivée à participer à un atelier. Je suis donc allée dans la région de Québec pour m'initier à cette nouvelle façon de fréquenter le cheval. Son approche s'appelle la « *méthode Epona* » et ses nombreux élèves à travers le monde continuent d'enseigner sa méthode.

Durant l'atelier, les exercices d'ancrage proposés m'ont instantanément branchée sur l'approche Focusing à laquelle je m'initiais déjà. Cette expérience a fait naître une intuition que je ne pouvais plus retenir. Il me fallait suivre ce que mon corps m'apprenait...Je me suis sentie engagée dans un processus de transformation personnelle et professionnelle. Ce fut comme une expérience initiatique qui m'a menée jusqu'à changer de vie pour m'installer sur une ferme auprès de mes chevaux et de mettre sur pieds des ateliers de Focusing permettant aux gens de s'initier aux principes de « *l'écoute profonde de soi et des autres* »⁶ avec l'apport du cheval.

L'apprivoisement doit se faire progressivement, c'est pourquoi il est fort important d'observer le cheval et de reconnaître ce qui se passe à l'intérieur de nous. Par le silence et la gestuelle du cheval nous parvenons à entrer dans le monde animal, qui selon Gendlin, est un élément constitutionnel de notre être. Donc, nous commençons à être présents à une ou plusieurs parties de nous à travers l'animal.

Cet ancrage prend de plus en plus son sens avec un autre exercice nous permettant de prendre conscience de notre corps comme élément spatio-physique. Toujours au rythme de chaque participant, nous nous approchons du cheval en respectant notre propre limite. Cet exercice favorise la prise de conscience de ce qui se passe en nous tout en étant présents au cheval. Cela fait ressortir la limite que chaque personne s'impose à elle-même et, suite à

⁴ The Tao of Equus, A woman's Journey of Healing & Transformation through the way of Horse, New World Library, California, 2001, 363 p.

⁵ De l'intelligence des chevaux, Une exploration de leur vie mentale et émotionnelle, Maria Franchini, Éditions Zulma, 2009, 255 p.

⁶ Focusing, au centre de soi, E. Gendlin, Éditions de l'Homme, Québec, 2006, 169 p.

ce constat, elle peut ou non poursuivre l'activité. Le participant est toujours maître de la situation.

En allant plus loin, cet exercice peut ressembler à une danse harmonieuse où les deux partenaires s'approprient dans un lien de confiance et de respect.

Finalement, l'exercice prenant de l'atelier consiste à confier au cheval nos situations actuelles. Il est présent en silence et nous lui faisons part de nos doléances personnelles. Une belle complicité se crée alors et une transformation est possible.

Pourquoi le cheval accompagne-t-il si bien une approche comme le Focusing?

La communication non verbale soutient la relation du Focusing entre le cheval et le focusseur. Pour que la relation se produise, le focusseur a besoin d'attirer l'attention du cheval comme il le ferait pour entrer en lien avec un ami et cela tout en silence. Un fait important : le cheval demeure attentif à ce qui se passe chez le focusseur. Le cheval demeure attentif à sa présence physique ancrée et c'est cela qui est le point crucial car si le focusseur n'est plus ancré à lui-même, le cheval le ressent et ne lui porte plus attention. Notre attitude physique traduit et informe le cheval de notre intention. Il est l'écouter privilégié de ce qui se développe en nous.

Sa conformation physique imposante offre la possibilité d'accepter largement les situations difficiles que nous lui apportons. Tout se passe à l'intérieur de nous et le cheval peut être considéré comme le témoin privilégié du moment présent. Il est sans jugement et nous prend tel que l'on est. C'est sans doute ce qui favorise comme dit Ann Weiser Cornell « *l'acceptation de soi sans jugement et avec douceur* » dans son livre *The Radical Acceptance of Everything*.⁷

Le lien est important pour le cheval. Il aime faire confiance. Le lien confiant et respectueux ainsi établi, comme on le ferait pour quelqu'un d'étranger, s'approfondit et fait progresser la démarche de Focusing. Une expérience unique et intense. Vivre le moment présent lors d'une séance de Focusing accompagné du cheval est une expérience *d'écoute profonde* c'est comme être en lien avec un ami intime qui nous comprend. Le dialogue intérieur mis en place par le focusseur trouve dans le cheval, une sorte de témoin privilégié qui ressent ce qui se passe à l'intérieur par l'attitude même du focusseur. Cette relation intime permet de développer un dialogue ouvert et libérateur.

Que nous apportions nos émotions, nos situations de vie, nos projets, nos difficultés, lors d'une session « *Sagesse équine et Focusing* », le cheval a un effet de résonance qui valide le focusseur dans sa démarche libératrice. Le cheval est un soutien sans pareil car il est un être vivant. Ses quatre jambes font de lui un animal bien plus ancré que nous, elles l'avantagent et nous avantagent dans cet exercice de présence à soi. L'exercice d'ancrage

⁷ The Radical Acceptance of Everything, Living a Focusing Life, Ann Weiser-Cornell, Calluna Press, USA, 2005, 268 p.

passer par le corps et ce, comme cela est proposé en Focusing. Puis, le dialogue intérieur s'installe mettant à profit le langage non verbal du cheval. Le focusseur est maintenant en lien avec sa propre profondeur, sa propre sagesse et reçoit l'écho de ce qu'il ressent par la présence du cheval qui réagit délicatement. Le cheval est maintenant avec le focusseur: tous deux sont en présence de ce qui est... tous deux sont dans le moment présent. Et le processus suit son cours. Puis arrivent un dénouement et un Wow! Il se produit quelque chose d'inattendu, une nouvelle piste, comme un pas en avant...

Pour vivre cette expérience, il n'est aucunement nécessaire de connaître le cheval. Vous avez simplement besoin d'être présent à vous-même et avoir l'intention de vivre un processus de Focusing unique. Je vous encourage à vivre une telle expérience pour toucher une partie de vous qui demande votre attention, maintenant.

En conclusion, c'est un privilège pour moi de vous parler du *Focusing avec la présence du cheval* car je crois à cette relation forte et apaisante de l'être humain-animal. Je peux m'appuyer à présent sur la brèche ouverte par l'éthologie, pour vous en parler. En plus de ses qualités physiques, le cheval peut aider les êtres humains sur le plan psychologique et contribuer à les faire grandir. La relation entre l'être humain et le cheval permet de toucher la profondeur de l'être.

Cet article montre que l'histoire a fait passer le cheval d'un statut d'objet à celui de sujet. Nous sommes témoins d'une conversion inouïe. Changer l'ordre hiérarchique (homme-cheval) d'un état archaïque à un état relationnel est rempli d'espoir. En ouvrant à plus grand que soi, cette relation favorise la guérison de soi⁸. Je vous invite donc à faire l'expérience de la rencontre des deux sagesse : Bon Focusing!

⁸ La médecine soigne, l'amour guérit. Comment la maladie nous révèle à nous-même, Christine Angelard, Editions Fides, Canada, 2010, 157 p.