



LE POUVOIR DE L'INTENTION

Denyse Rousselet





lynelaforme.coach/blog/

- Ce document est basé sur l'article
“LE POUVOIR DE L'INTENTION” de la série
**APPROFONDIR NOTRE
COMMUNICATION** sur le blog.

L'article est beaucoup plus développé que ce document. Une multitude d'exemples à y lire. Un sujet difficile à mettre en format Powerpoint qui est un format synthèse alors que le texte est rempli de courts récits.



lynelaforme.coach/blog/

Deux articles de la série **APPROFONDIR NOTRE COMMUNICATION** décrivent les bases pour établir une communication avec son cheval.

Je vous conseille de lire ces articles avant de poursuivre avec le présent document.



lynelaforme.coach/blog/

APPROFONDIR NOTRE
COMMUNICATION

- Comment établir une conversation bilatérale entre l'humain et son cheval.
- Approfondir notre communication par le synchronisme et le mimétisme.

L'INTENTION

- Carson James écrit que nous devons développer notre **conscience**, nos **perceptions**, notre **acuité** et notre **intuition** quand nous travaillons avec nos chevaux non seulement pour les comprendre mais pour sentir comment ça va non seulement dans leur corps mais dans leur tête soit savoir ce qu'ils **pensent et ressentent**.

➤ Carson James



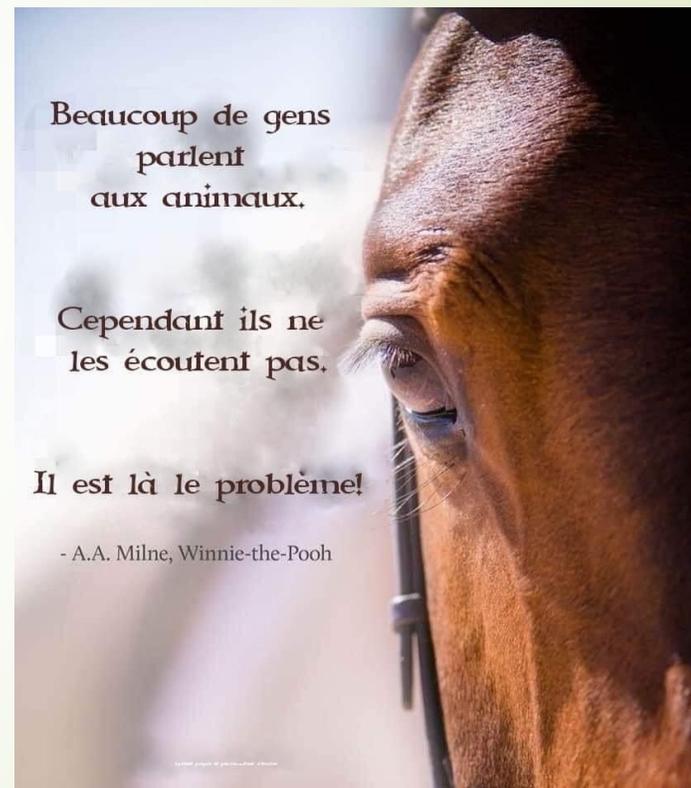
L'INTENTION

- Deux autres horsemen parmi plusieurs autres abondent dans le même sens. Leurs écrits nous incitent à réfléchir et développer notre sens d'observation, de communication et d'écoute.
- **Lockie Philipps** d'Espagne
- **Josh Nichols** du Canada.

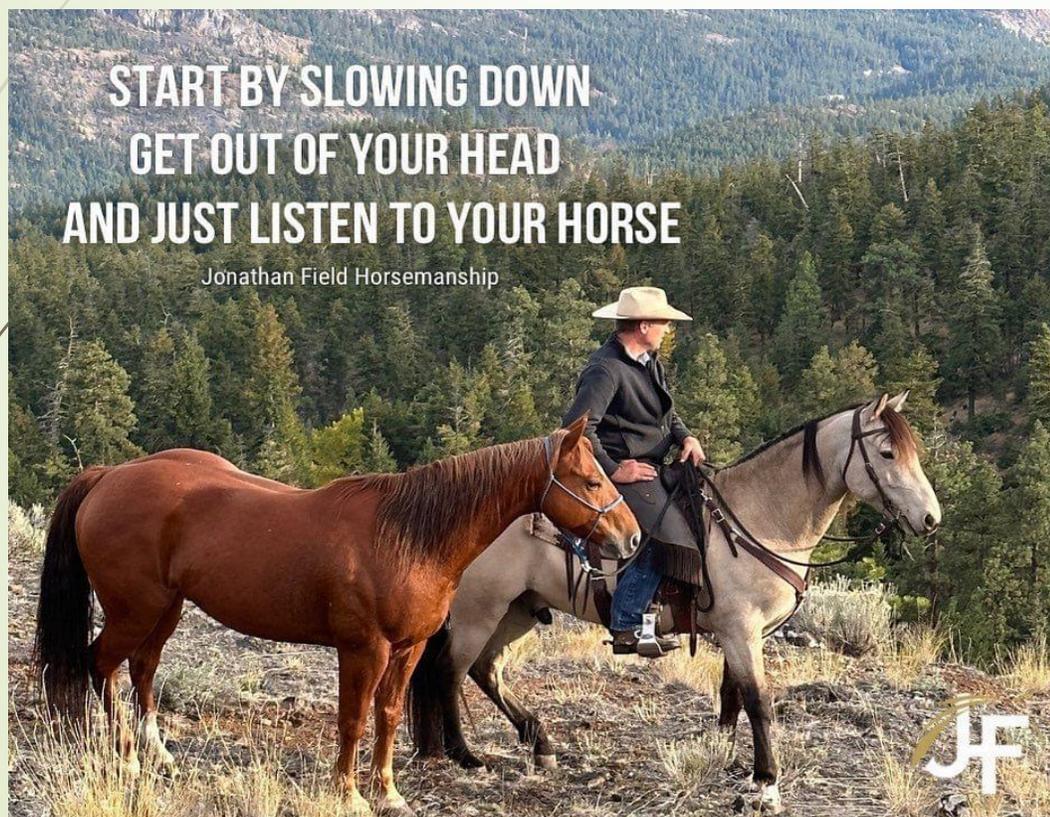
POUR TRAVAILLER AVEC L'INTENTION IL FAUT D'ABORD **ÉCOUTER**



POUR TRAVAILLER AVEC L'INTENTION IL FAUT D'ABORD **ÉCOUTER**



POUR TRAVAILLER AVEC L'INTENTION IL FAUT aussi **RALENTIR**



- Commencez par ralentir.
- Arrêtez de penser et **écoutez** votre cheval.

Jonathan Field



5 FAÇONS DE COMMUNIQUER AVEC SON CHEVAL

- La parole
- Le toucher
- La manipulation de la bulle pour le “DRIVE” et l’aspiration
- Le synchronisme et mimétisme
- L’intention



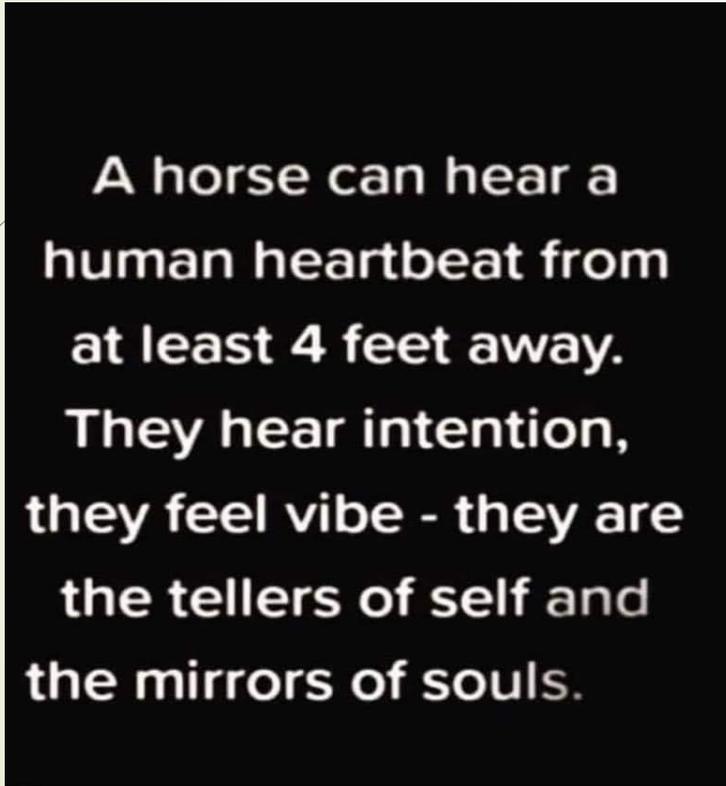
ÉTABLIR UNE CONVERSATION AVEC SON CHEVAL

- L'ARTICLE déjà cité "*Comment établir une conversation bilatérale entre l'humain et son cheval*" de la série **APPROFONDIR NOTRE COMMUNICATION**

de **lynelaforme.coach/blog/**
explique ce concept en détail.

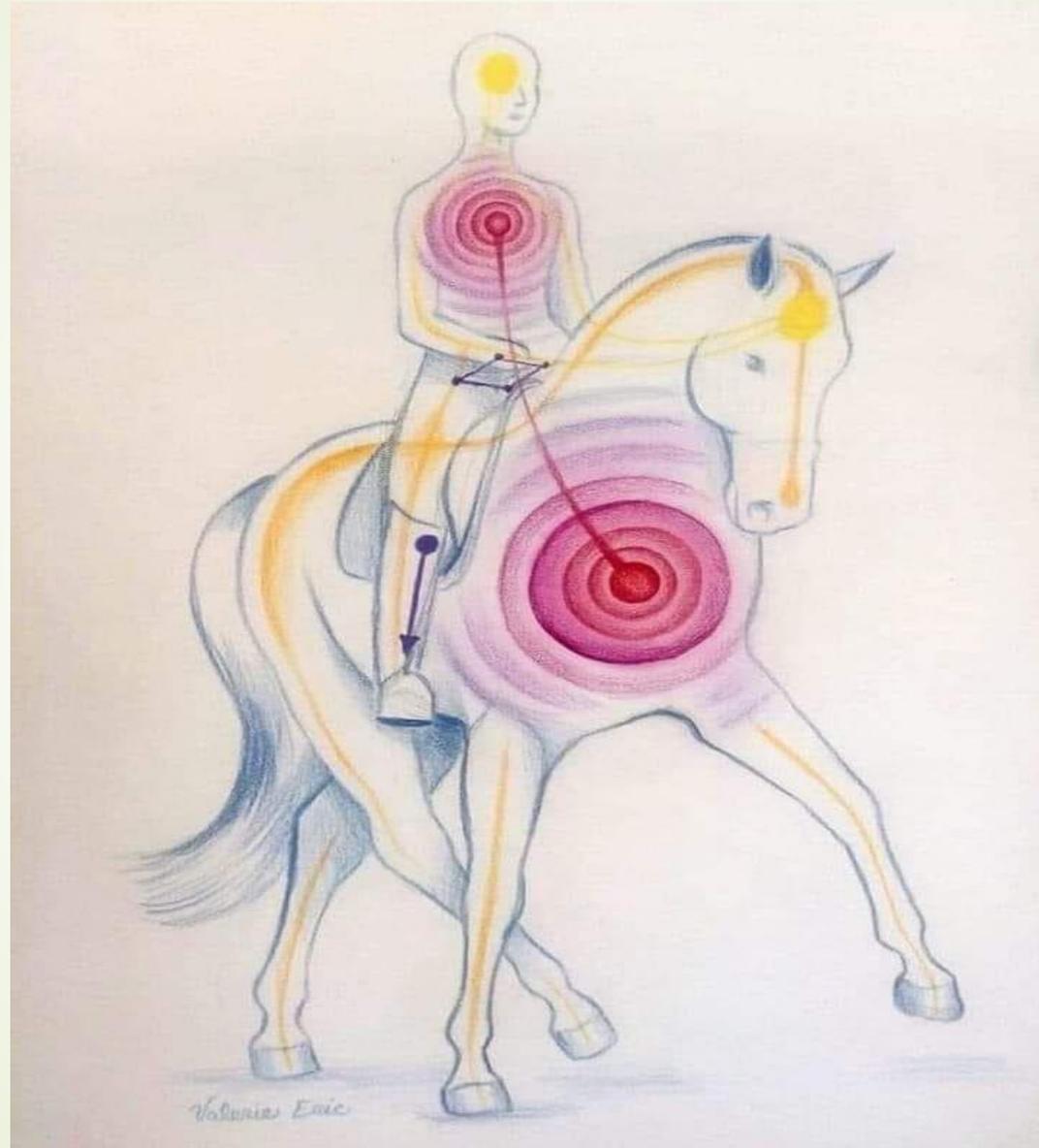


LE POUVOIR DE L'INTENTION



A horse can hear a human heartbeat from at least 4 feet away. They hear intention, they feel vibe - they are the tellers of self and the mirrors of souls.

- Le cheval peut entendre nos battements cardiaques à 4 pieds de distance.
- Il comprend aussi notre INTENTION.
- Il est le miroir de notre âme.





L'INTENTION

- Outil plus raffiné de communication.
- Plus subtil que la voix, le toucher, la manipulation de la bulle pour le DRIVE et l'aspiration, le synchronisme ou le mimétisme.



L'INTENTION

- ➔ Un peu "*flyé*" vous allez me dire mais chacun(e) peut certes citer des exemples où votre cheval a compris votre intention sans parole ou geste de votre part et même sans vous voir.



L'INTENTION

- Don Jessop dit:
- que les chevaux sont très connectés à nous et ressentent nos pensées.
- qu'ils sont programmés pour être super vigilants et qu'ils ressentent tous les indices de leur environnement.



L'INTENTION

- Don Jessop dit:
- *Ouvrons nos esprits afin d'être mieux connecté à notre cheval car*
 - *ils ont des choses à nous dire*
 - *ils ressentent nos pensées.*



L'INTENTION

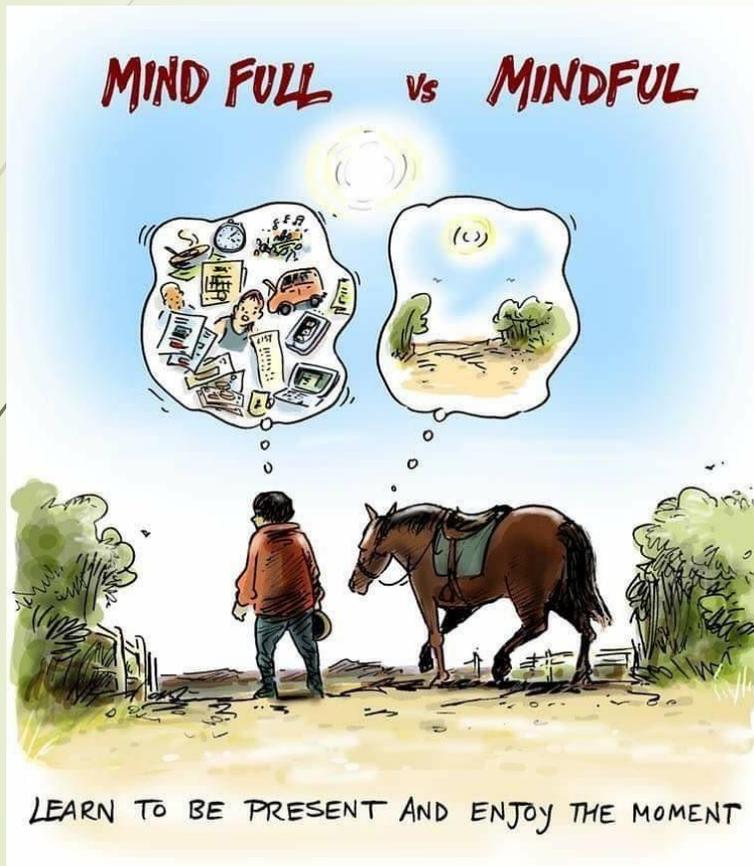
- Il est reconnu que le cheval ressent très bien notre état émotif et qu'on ne peut pas lui cacher nos émotions.
- Marijke de Jong nous dit que notre cheval sait comment on se sent dès qu'il nous aperçoit et qu'on ne peut pas lui cacher notre état émotif.



L'INTENTION

- ➔ Léa Lansade dans son livre “Dans la tête d'un CHEVAL” dit que l'humain doit se dévêtir de ses préjugés de même que ses interminables listes de “choses à faire” et se libérer de toutes nos pensées afin de se centrer sur notre cheval dans “***l'ici et maintenant***”.

IL FAUT SE CENTRER SUR NOTRE CHEVAL



- L'humain a souvent la tête bourrée par sa liste de choses à faire.
- Le cheval vit dans "l'ici et maintenant."

Denyse Rousselet



L'INTENTION

- L'humain doit se libérer des ses pensées, de son monde rationnel et se centrer sur ce que nous ressentons dans notre corps.



L'INTENTION

➤ Gabi Neurohr dans sa série

NO MATTER THE WEATHER

nous rappelle que nous devons être dans un état d'esprit d'ouverture si on veut réaliser que notre cheval comprenne notre intention.



Le cheval enseigne
à l'homme la maîtrise
de soi et la faculté de
s'introduire dans les
pensées et les sensations
d'un autre être vivant.

- ALOÏS PODHAJSKY -





L'INTENTION

- ▶ Lyne Laforme nous rappelle que nous devons être à l'écoute, attentif et bon observateur et se vider de nos "schémas" habituels de faire.

Pensée du jour



" Faites des
exercices de
communication non
verbale (intention)
avec votre cheval
pour renforcer votre
lien "



- Lyne Laforme -

@lynelaforme.coach



L'INTENTION

- ➔ Il est important de se rappeler que c'est dans le relâchement que notre cheval peut penser, réfléchir, tenter de nous comprendre voire même oser exprimer ce qu'il ressent.



L'INTENTION

- Lors de séances de télépathie nous échangeons avec notre cheval et réalisons très souvent que nous comprenons ce qu'ils ont à nous dire tout comme eux comprennent nos intentions.



L'INTENTION

- C'est à l'humain de se dévêtir de nos schémas habituels de faire et être plus à l'écoute, plus attentif et bon observateur afin de laisser la place à ces échanges.



L'INTENTION

- Il est reconnu que le cheval interprète bien nos émotions même si on tente de les cacher.
- Qu'en est-il de nos intentions?



L'INTENTION

- N'oublions pas que c'est dans le relâchement que le cheval peut penser, réfléchir et possiblement exprimer ce qu'il ressent de même qu'écouter car il n'est plus centré sur son besoin de répondre à nos demandes.
- Il peut alors lire notre intention.

L'INTENTION

- N'oublions pas que notre relation avec notre cheval est souvent centrée sur des **demandes, demandes** et encore des **demandes**.
- Important d'avoir des moments où on demande RIEN à notre cheval. **RIEN!**



L'INTENTION

- Dans les stages de horsemanship une des premières choses que l'on nous demande de faire c'est de s'asseoir pas loin de notre cheval et de l'observer.
- Ne rien faire, ne rien lui demander.



L'INTENTION

- N'oublions pas que notre langage corporel informe déjà notre cheval de notre intention.
- Souvent nous n'en sommes pas conscients.

L'INTENTION

- Commençons par des **mots courts** pour traduire notre intention.
- Peu de mots pour traduire notre intention.
- Le “*whoa*” comme dit Andy Booth est **NON NÉGOTIABLE.**

L'INTENTION

- ATTENTION de ne pas utiliser le négatif tel en randonnée quand on veut que notre cheval marche on lui demande "*MARCHE*" au lieu de dire "*NE TROTTE PAS*"
- Le négatif ne passe pas, seulement le mot donc le cheval comprend le mot "trotte" mais ne comprend pas le "ne pas".

L'INTENTION

- Tout comme lorsqu'on demande au cheval de ne pas bouger. Comme exemple quand le vétérinaire veut prendre un RX du pied, surtout ne pas dire "*ne bouge pas*".
- *Il faut prendre une expression positive telle "pied par terre".*

L'INTENTION

- ➔ Le “*reste*”, quand on demande au cheval de rester là et de nous attendre.



L'INTENTION, LE "RESTE"



- Indy a compris que je lu ai demandé de "*rester*" pendant que la pareuse taille un sabot arrière et que je suis allée chercher 3 autres chevaux au paddock.



L'INTENTION

- ➔ Une fois où j'ai été quelque peu surprise de voir qu'Indy avait compris que l'instructeur lui avait demandé de faire la gardienne dans le manège car le cheval monté n'était pas du tout confiant s'il était seul.



L'INTENTION

- On m'a envoyé des photos car Indy se couchait souvent pendant le cours, même que parfois elle dormait.
- Fait intéressant quand je me pointais, elle m'entendait mais ne bronchait pas, elle était "au travail".

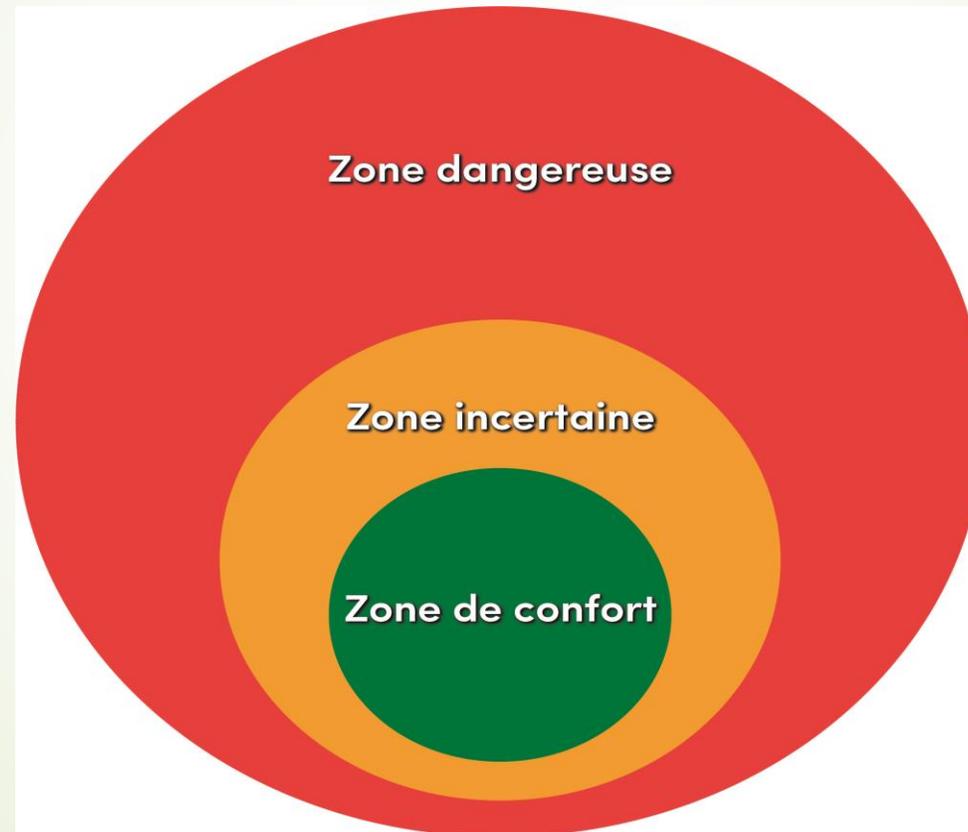




LES CHEVAUX SENSIBLES au STRESS DE LEURS CONGÉNÈRES

- Dans cette photo l'instructeur avait placé Indy à gauche dans la première moitié de l'aréna car la cavalière demeure que dans cette moitié: concept confort/effort.
- Toutefois je lui ai suggéré de laisser Indy se placer elle-même car elle n'était pas au meilleur endroit.

Concept de “*sweet spot*” important tout comme “œil droit” vs “œil gauche”.





LES CHEVAUX SENSIBLES au STRESS DE LEURS CONGÉNÈRES

- La cavalière faisait des cercles dans la première moitié du manège donc en main gauche le monstre à l'autre bout était vu par l'œil droit du cheval..... l'œil plus inquiet.
- Indy est allée couvrir cet endroit.





lynelaforme.coach/blog/

- Dans la section BÂTIR LA CONFIANCE, 2 articles parlent de ces concepts:
- *“ Le concept d confort-effort-inconfort, le connaissez-vous?*
- *“ Le concept du “Sweet spot” ou zone de confort.*



L'INTENTION

- Puis il y a les mots courts
“ au pas”, trotte, galope, recule.



L'INTENTION

- Lindsey Partridge de Harmony Horsemanship en Ontario m'a montré d'enseigner à Indy
- *“Va à droite”*
- *“Va à gauche”*
- *“Va tout droit”*

L'INTENTION

- J'utilise les termes anglais car "droite" et "tout droit" se ressemblent en français.
- Utile dans le quotidien quand on circule avec notre cheval de même qu'en randonnée.



L'INTENTION

- Tout comme les termes
“ *regarde à droite* ”
“ *regarde à gauche* ”

En randonnée, de courts mots qui traduisent fort bien notre intention.



L'INTENTION

- J'utilise aussi les termes "regarde à droite ou à gauche" quand je monte avec la cordelette et qu'à la suite je veux attacher les rênes au side-pull.

L'INTENTION

- Lors d'une clinique de Mountain trail Indy a compris mon intention quand elle a entamé cet obstacle en liberté.
- J'ai pointé l'autre bout et puis me suis retirée.
- Elle a négocié l'obstacle et a attendu à l'autre bout.





L'INTENTION

- Ma première expérience avec ce concept fut avec Jerry Williams et Pete Rodda des USA.
- On nous demandait de se tenir à 20 pieds de notre cheval, de lui faire dos et de projeter une intention de relaxation complète.

L'INTENTION

La première année seule Indy/12 chevaux s'est couchée. L'intention projetée était RELAXATION.



L'INTENTION

Les 2^e et 3^e années, encore seulement Indy s'est couchée, ces fois étalée de tout son long.





L'INTENTION

- Certes que ces expériences étalées sur 3 ans m'ont portée à réfléchir sur ce concept. Je me suis mise à expérimenter.



L'INTENTION

- Lors de mes premières tentatives j'essayais de me connecter au troupeau avant de sortir dehors afin de voir s'ils avaient compris.
- Oh que oui! Ça c'est un exercice facile pour débiter. Le seul problème plus de chevaux qu'anticipé ont compris. Je n'étais pas assez précise dans ma demande.

L'INTENTION: qui veut venir?



L'INTENTION: c'est le temps d'entrer

- 2 fjords norvégiens sauvages que nous avons apprivoisés.
- Ils entraient le soir car la clôture n'était pas encore électrifiée.
- Je n'avais qu'à y penser et les deux se présentaient à la clôture avant même que je sois sortie de l'écurie.





L'INTENTION

- ➔ Certes que la routine était quelque peu établie et que les fjords savaient l'heure si je peux dire, mais c'est quand je me connectais à eux mentalement qu'ils se pointaient et se pointent encore à la porte du paddock.



L'INTENTION: le crottin

- J'ai fait plusieurs tests avec Indy qui a l'habitude de faire un crottin dans le stationnement quand elle voit la remorque.
- Je lui ai demandé de le faire au box car le stationnement est loin du tas de fumier.

L'INTENTION: le crottin

- La première année 22 succès sur 23 voyages.
- La deuxième année 18 fois/19 et la fois où il n'y a pas eu de crottin dans le box, il n'y a pas eu de crottin dans le stationnement.

L'INTENTION : le crottin

- Je dois avouer que j'ai été soulagée quand il n'y a pas eu de crottin dans le stationnement.
- Pas seulement de ne pas être obligée de le ramasser et l'apporter au bout du monde mais SURTOUT que **mon test** concernant les crottins au box avant le départ **avait fonctionné.**

L'INTENTION: le crottin, un TEST

- Puis une fois j'ai décidé de ne rien dire à Indy quand on partait en remorque.
- Eh bien, cette fois, il y a eu un crottin dans le stationnement.
- Ce fut un réel SUCCÈS ++++ sur une période de 2 saisons.

L'INTENTION: le crottin la 3^e année

- ➡ Puis en ce début de 3^e année de ce test avec le crottin au box, une première sortie pour une parade.
- ➡ Eh oui! Crottin au box et aucun dans le stationnement. **YOUPPI!**

L'INTENTION: la 3^e année

- Puis en ce début de 3^e année de ce test avec le crottin au box je sentais que notre communication était assez solide.
- J'ai donc, lors de la 2^e sortie, dit à Indy que ça serait bien apprécié s'il n'y avait pas de crottin dans la remorque car on n'a que 3,5 km à faire et elle fait toujours un crottin à l'aller.



L'INTENTION: la 3^e année

- D'autant plus que si un crottin au box, elle pouvait faire 3,5 km sans crottin
- Eh bien autant à l'aller qu'au retour pas de crottin dans la remorque. Un projet à poursuivre

L'INTENTION: un autre test

Indy s'était étirée quelque chose dans son grasset droit. Je lui ai donné du repos, elle allait mieux autant à ses dires qu'à mon œil.

Alors je lui ai demandé *"si tu es Ok pour aller faire une marche dans le bois avec les copines tu te pointes à la clôture"*.

L'intention: un autre test



- On a fait notre marche et les deux copines ont confirmé que ses postérieurs était égaux à la marche.
- J'avais bien compris et Indy aussi.



L'INTENTION

➔ NOS 2 PIRES ENNEMIS:

- LE **DOUTE**

- LE **MANQUE DE CONFIANCE**

L'INTENTION: UN AUTRE TEST

- Quand mon amie Josée vient faire de la randonnée sur nos pistes, elle vient en remorque. Je n'ai qu'à dire à Indy "*Josée s'en vient avec Merlin faire de la randonnée*".
- Indy comprend toujours et se dirige dans la direction du stationnement quand je suis en selle. On ne va jamais là sauf pour rencontrer Josée car on doit revenir sur nos pas pour les pistes.

L'INTENTION: UN AUTRE TEST

- ▶ Quand je dis à Indy que mon ami Greg vient la chercher pour aller quelque part en remorque eh bien quand elle sort du box elle se dirige vers la gauche. C'est la seule fois qu'elle doit aller dans cette direction car le paddock, les pistes de randonnée sont à droite de son box et le manège tout droit.

L'INTENTION

- Et ce n'est pas parce qu'Indy a vu des bagages etc car souvent nous allons chez cet ami tout proche pour de la randonnée.
- Sa selle est sur son dos vu les 3km seulement de transport.
- Elle a compris mon intention.

L'INTENTION

- Aramis dans ses derniers temps avait de temps à autre des journées où il n'était pas des plus allumés.
- C'était rare car il était plutôt celui à m'appeler car il ne voulait pas que j'oublie sa bouffe.

L'INTENTION

- Alors je demandais à Indy de l'amener à la clôture et non seulement elle l'amenait mais il était toujours du côté de la clenche.

➤ Denyse Rousselet





L'INTENTION

- Quelques fois j'ai été encore plus que surprise car Indy allait chercher Aramis au fond du paddock s'il était dans l'abri.
- Surtout **NE DOUTONS PAS!**

L'INTENTION

- Lors d'une randonnée nous avons rencontré plusieurs cavalières, piétons avec et sans chiens, quelques VTT sur leur sentier adjacent aux pistes, de la machinerie qui entretient les pistes etc.
- Lors du retour vers l'écurie, ma copine me dit "je trouve que nos chevaux ont été bien gentils, trouves-tu qu'on pourrait leur donner un

B O N B O N ?



L'INTENTION

- Indy s'est immédiatement retournée vers moi pour recevoir un... bonbon. Pourtant le mot avait été **épelé et non dit** mais Indy avait certes compris l'intention. Elle ne reçoit pas de friandises lors de nos randonnées.
- Indy avait certes compris l'intention!

L'INTENTION

- Une fois que j'appelais Aramis pour son lunch voila qu'Indy se pointe. Je lui ai dit que son tour venait plus tard et elle s'est arrêtée sur place. Elle n'est pas venue à la porte de la clôture 80 pieds plus loin.
- Je suis allée la remercier.





Indy a compris mon intention

- Ma propriétaire d'écurie a acheté 2 fjords norvégiens sauvages. Nous les avons apprivoisés et commencé leur éducation avec le travail au sol.
- Le jour ils sont au paddock avec Indy.
- Un jour alors que nous les avons amenés dans le manège, j'y amené Indy afin qu'elle leur montre que la bâche et le gros ballon vert n'étaient pas des mangeurs de chevaux.

Indy a compris mon intention et est allée d'elle-même jouer et même brasser la bâche et approcher le ballon.



Indy a compris notre intention

- Quand la propriétaire a amené sa jument près du ballon, Indy a couvert son postérieur ce qui la gênait pour reculer.
- Indy avait très bien compris mon intention face à son rôle.





L'INTENTION

- L'article comprend une **multitude d'exemples** sur lesquels vous pouvez puiser des idées.
- En randonnée entre autre, fort intéressant, à exploiter l'INTENTION.



L'INTENTION

- **Le format Powerpoint ne se prête malheureusement pas à ces récits.**
- Vous pouvez lire le texte et vous aurez plusieurs idées pour le quotidien tout comme en randonnées.



L'INTENTION

AMUSEZ-VOUS AVEC VOTRE CHEVAL!
J'ESPÈRE VOUS AVOIR ÉTÉ SOURCE
D'INSPIRATION!

Denyse Rousselet