

## Devenir le leader de notre vie

**E**tre "leader de notre vie" c'est avoir suffisamment d'estime de soi pour décider de vivre la vie que nous avons choisie. C'est oser prendre notre place dans le monde. C'est aussi oser nous affirmer, donner nos limites, savoir dire non quand c'est approprié. C'est être soi pour pouvoir respecter l'autre.

« Etre leader de Sa Vie » n'est possible qu'à partir du moment où l'on a développé suffisamment de sécurité intérieure très tôt dans notre vie. Pour se mettre « debout » le bébé a besoin de pouvoir s'appuyer sur sa maman physiquement et psychiquement. S'il n'a pas cet appui nécessaire, il trébuchera plus longtemps, aura de la peine à se faire confiance, à faire confiance aux autres, et aura de la difficulté à s'affirmer quand il le faudra.

Les causes sont multiples. Cela peut être dû au fait que la mère n'a elle-même pas confiance en elle, qu'elle n'a pas l'appui dont elle aurait besoin, le père est absent et ne peut pas offrir son aide à son épouse, etc.

### Est-ce que cette sécurité peut se restaurer?

Oui, les thérapies, quelles qu'elles soient, sont là pour le prouver. Et la thérapie par médiation du cheval en fait partie. Le cheval nous permet à la fois de nous appuyer sur lui et de trouver une manière d'être qui nous correspond.

La médiation par le cheval, tout comme d'autres thérapies à médiation corporelle, ou artistique... permet de passer d'abord par le ressenti (physique, émotionnel...) avant de parvenir à la conscience consciente... Le mental ne peut plus nous leurrer, le corps parle à travers les maux avant de les traduire en mots. (*Les maux pour le dire de J. Salomé*).

En technique de communication, il est reconnu que plus de 80 % du message que nous voulons faire passer se déroule de manière non verbale, hors du champ de la conscience.

Les mots ne sont qu'une infime partie de la communication: *"la manière de dire les choses a autant si ce n'est plus d'importance que ce qui est dit."* (cf: Taibi Kahler)

Le ton, la mimique, l'énergie dégagée par une personne, nous en dit plus que les mots qu'elle prononce.

### Comment le cheval peut-il nous aider

La collaboration avec le cheval dans une démarche de développement personnel est un moyen de faciliter l'accès à notre véritable identité, de mettre en lumière nos potentiels enfouis.

Les « chuchoteurs » nous ont fait découvrir une autre manière d'approcher les chevaux : Ils ont mis l'accent sur la collaboration.

La force n'est pas nécessaire pour obtenir ce que l'on désire d'un cheval.

Maintenant il est temps aussi d'écouter ce que les chevaux ont à nous dire sur nous, sur le sens de notre vie...

Etre à leur écoute nous ouvre des portes sur des expériences encore inimaginables jusqu'ici. Quand nous décidons de lâcher nos croyances réductrices, alors tout devient possible.

Nous sommes alors en pleine possession de nos moyens, tout en étant ouverts, curieux de ce qui se passe réellement.

Par son comportement, le cheval reflète ce que nous sommes intégralement, ce que nous ressentons profondément, ce que nous voulons dissimuler aux yeux des autres. Il est à la fois le miroir et le révélateur de qui nous sommes. Il reflète nos manques affectifs, nos peurs, nos doutes, nos difficultés à nous



affirmer tout en nous donnant beaucoup d'amour.

### A) Le Miroir

Par sa compassion dénuée de jugement, il nous donne la chance, d'accéder à la partie cachée de nous-mêmes, celle que nous avons enfouie depuis si longtemps et dont nous n'avons plus souvenir. Le cheval nous aide à nous accepter tel que nous sommes, pas celui ou celle qui veut faire plaisir, non, notre véritable moi authentique. Le cheval nous aime tels que nous sommes, il nous accepte aussi dans notre dimension « peu glorieuse », celle dont nous avons honte, celle qui ne flatte pas notre ego.

Il nous donne aussi l'occasion de prendre conscience de nos fonctionnements et surtout, il nous donne l'opportunité de les corriger en direct.

### B) L'accélérateur.

La médiation par le cheval, dans une recherche de connaissance de soi, agit non seulement comme un révélateur, mais aussi comme un « accélérateur » : il éclaire en un instant nos schémas de pensée, de croyance, de comportement, qui nous empêchent de nous épanouir complètement.

Par son comportement, il nous indique nos incohérences. Pourquoi?

Parce que c'est un animal communément appelé « de proie ». Son moyen de survie le plus habituel est la fuite, rarement l'attaque. Pour cela, il a besoin d'avoir tous ses sens en alerte (ouïe, vue, odorat,

### POUR EN SAVOIR PLUS :

Prochains événements :

14 et 15 juin, 1 et 13 juillet, 2008 : stages à Giez près d'Yverdon.

7 et 8 juin 2008 : stage aux Bayas (Jura Neuchâtelois).

Contact : M.Miserez co-auteur et thérapeute certifiée, formée aux USA en « Développement personnel facilité par les chevaux ». Tél. : 0033(6) 73 31 01 courriel : m.miserez@orange.fr site : www.revolution-de-chevaux.com

# *'ossier*

## *Devenir le leader de notre vie*



toucher, goût). Il pourra ainsi récolter toutes les informations nécessaires à sa survie. A l'état sauvage, il détecte le moindre bruissement suspect, le moindre indice inhabituel, afin de pouvoir fuir ou donner l'alerte à ses congénères si nécessaire.

A l'état domestique, il y a moins de

danger, par contre nous pouvons en représenter un pour lui, il est donc à l'affût de ce qui se passe à l'intérieur de nous-mêmes: le moindre changement de tonus musculaire, d'intonation de la voix, au moindre frissonnement, accélération du rythme cardiaque... tout représentera une indication pour s'adapter et réagir en conséquence.

### C) La chance de se découvrir en direct.

En nous acceptant sans fard, à découvert, le cheval nous donne la chance de découvrir de nouveaux potentiels insoupçonnés ou de retrouver ceux que nous avions refoulés. Les talents, qui nous font

vibrer, pétiller nos yeux lorsque nous en parlons, nos passions...

Exemple :

Lors d'un exercice « actif » avec un cheval, un stagiaire avait pour consigne de le faire marcher, trotter, puis changer de direction. N'y arrivant pas, il se figea sur place, se mit à fulminer, à taper du pied par terre, le cheval ne broncha pas pour autant, au contraire il se mit à son tour à frapper du sabot. Se voyant imité par le cheval, le stagiaire ne pu retenir un fou rire libérateur !!! Il dédramatisa alors la situation, et reprit ses esprits en imaginant une nouvelle façon de faire plus adaptée.

M. Miserez