



ÉVITONS L'EMPILEMENT DES  
ÉLÉMENTS DÉCLENCHEURS EN  
ÉCOUTANT MIEUX NOTRE CHEVAL.

Denyse Rousselet



# APPRENONS À ÉCOUTER NOTRE CHEVAL.





ÉVITONS L'EMPILEMENT DES ÉLÉMENTS  
DÉCLENCHEURS EN AIDANT NOTRE  
CHEVAL À SÉCRÉTER DE  
L'ENDORPHINE AU LIEU DE  
L'ADRÉNALINE.



Éduquons notre cheval à se calmer rapidement en chassant l'adrénaline et en encourageant la sécrétion d'endorphine lorsqu'il est confronté à des stimuli inquiétants pour lui/elle.

Denyse Rousselet



Lorsque l'endorphine est sécrétée, le cheval est beaucoup plus détendu donc **PAS ANIMÉ** par son **INSTINCT** de **FUITE**.



N'oublions pas pour 20% de pression

**80% de relâchement**  
donc

PATIENCE! PATIENCE! PATIENCE!

RALENTISSONS! RALENTISSONS!



LE DÉVELOPPEMENT DE LA CONFIANCE ET  
DU COURAGE SONT À LA BASE DE CE  
CONTENU.

Plus nous aurons aidé notre cheval à ce  
niveau moins nous aurons le phénomène  
d'empilement d'éléments déclencheurs car  
notre cheval aura appris à se **CALMER**  
**RAPIDEMENT.**



LE DÉVELOPPEMENT DE LA CONFIANCE ET  
DU COURAGE SONT À LA BASE DE CE  
CONTENU.

Plus nous aurons aidé notre cheval à ce  
niveau moins nous aurons le phénomène  
d'empilement d'éléments déclencheurs car  
notre cheval aura appris à **ÊTRE CURIEUX** au  
lieu de **PEUREUX**.



*Transformer la  
peur en curiosité*

*Et la curiosité*

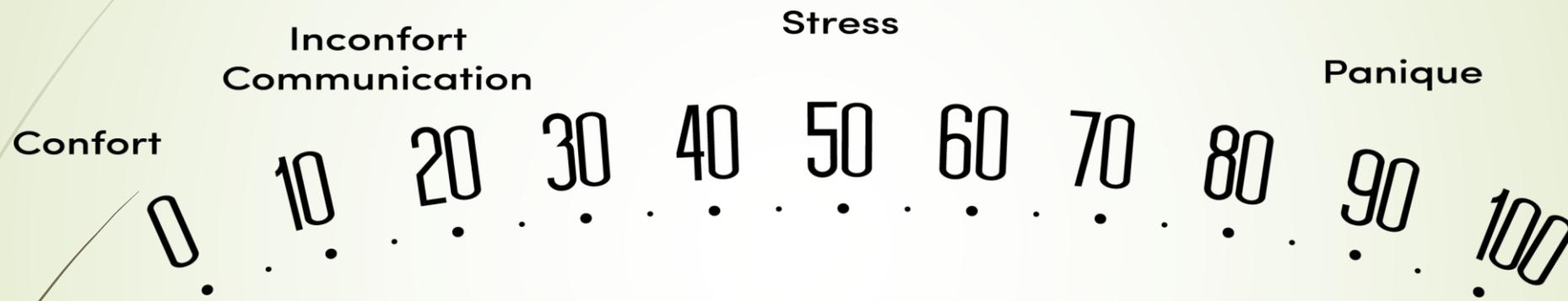
*en courage*



LE DÉVELOPPEMENT DE LA CONFIANCE ET  
DU COURAGE SONT À LA BASE DE CE  
CONTENU.

Nous aurons appris à notre cheval à  
**PENSER/RÉFLÉCHIR** avant de  
bouger les pieds.

Il aura appris à descendre rapidement le stressomètre le plus bas possible



# Stress-O-Mètre



# CHEVAUX SAUVAGES

- ➔ Ils ont appris à baisser leur niveau d'adrénaline rapidement suite à une inquiétude quelconque sinon la fatigue les envahirait et ils seraient la proie du prochain prédateur.

# CHEVAUX INQUIETS AU RANCH OÙ INDY A ÉTÉ ÉLEVÉE EN C-B



CHEVAUX AU RANCH, TOUT DE SUITE APRÈS  
UNE ATTAQUE DE COYOTE. ILS NE SONT PLUS  
INQUIETS.





# DÉTENTE POST-ATTAQUE DE COYOTE

- Ce n'est que plusieurs années plus tard que j'ai réalisé la richesse de cette photo.
- Indy au centre, bien calme comme les deux autres et pourtant le prédateur venait **tout juste de rebrousser chemin.**



# DÉTENTE POST-ATTAQUE DE COYOTE

- Contrairement à l'humain quand le prédateur rebrousse chemin il ne revient pas sur sa décision.
- L'expression "***battre en retraite***" est exactement ce que le prédateur fait tout comme la proie.



# lynelaforme.coach/blog/

- L'article est plus développé sur le blog sous la section **APPROFONDIR NOTRE COMMUNICATION.**
- Votre cheval explose, mord, rue....pourquoi? Quels sont les éléments déclencheurs?



# lynelaforme.coach/blog/

- Une série de 16 articles sous **BÂTIR LA CONFIANCE.**
- Le 6<sup>e</sup> article *Mon cheval est-il détendu?*
- Le 9<sup>e</sup> article *Comment développer la curiosité de votre cheval*
- *Deux articles* particulièrement importants pour éviter l'empilement.



# FORMATIONEQUESTREENLIGNE.COM

- Ces 16 articles sont résumés en 455 diapositives vendues 25,00\$ sur ce site sous le titres.
- STRATÉGIES POUR BÂTIR LA CONFIANCE CHEZ NOTRE CHEVAL.



On éduque son cheval afin qu'il réfléchisse avant de réagir et de bouger les pieds, donc qu'il réponde calmement aux divers stimuli qui lui sont présentés.

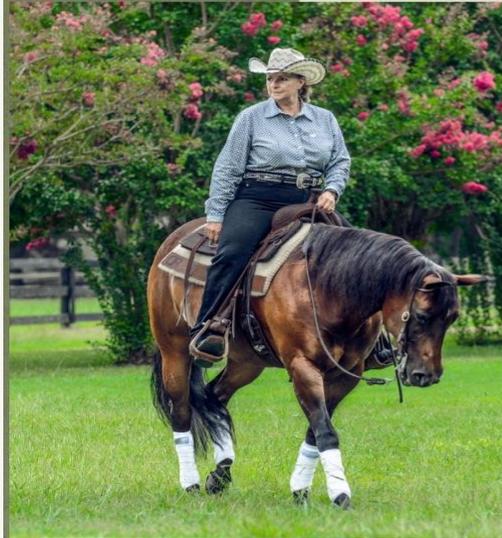
# Le leader devra apprendre à être PATIENT

“

Un moment de  
patience lors  
d'un moment de  
frustration peut  
vous sauver des  
centaines de  
moments de  
regret!



# LYNE NOUS RAPPELLE



Un cheval  
se  
développe  
au fil des  
années

et non en quelques mois!



# PREMIER ÉLÉMENT: LA DÉTENTE

- ➔ On aide notre cheval à se détendre par le **“toucher de la main”** qui amène la baisse de l'encolure et favorise la **connexion** ainsi que la **relaxation**.





# PREMIER ÉLÉMENT: LA DÉTENTE

- ▶ La baisse de l'encolure encourage la sécrétion d'endorphine essentielle pour la relaxation.

# PREMIER ÉLÉMENT: LA DÉTENTE PAR LA BAISSSE DE L'ENCOLURE (vidéos)

➔ Pression sur la nuque



➔ Traction sur le noeud du licou



# PREMIER ÉLÉMENT: NOTRE DÉTENTE

## ➤ Sans oublier

- la ralentissement de notre respiration
- parfois on chante car ça nous oblige à expirer
- une posture de détente, pieds bien ancrés au sol
- une voix calme.



# LA DÉTENTE SI EN SELLE

- Respiration lente
- Parfois on chante
- Posture de détente
- Pression sur la nuque du cheval pour demander une baisse d'encolure si cheval est inquiet.



APRES TOUT STIMULUS INQUIÉTANT  
NOUS DEVONS ATTENDRE LES  
SIGNES DE RELAXATION AVANT DE  
POURSUIVRE.

Plus le stressomètre sera bas, moins  
vous contribuez à l'empilement.



# SIGNES DE RELAXATION CHEZ LE CHEVAL

- Descente d'encolure
- Relâchement de la mâchoire
- “*Lick & chew*”: mâchouille
- Expire fort

# SIGNES DE RELAXATION CHEZ LE CHEVAL

- Absence de plis sur les paupières
- Yeux centrés sur le leader, pas dans la "brume"
- Nez pas plissé ni évasé
- Bouche détendue
- Relaxation d'un pied, sabot sur la pince.



# CHEVAL CONFIANT vs NON CONFIANT

- ➔ **LYNELAFORME.COACH/BLOG/**
- ➔ **Dans la série BÂTIR LA CONFIANCE, L'article VOTRE CHEVAL EST-IL DÉTENDU?**
- ➔ A la fin de cet article il y a une **liste exhaustive** des signes du cheval confiant, vs non confiant.

Le horsemanship c'est l'éducation de l'humain qui apprend à éduquer son cheval.



**Les humains  
ont besoin  
d'arrêter  
de travailler  
sur le cheval  
mais plutôt  
de commencer  
à travailler  
sur  
EUX-MÊMES!  
Ray Hunt**

*Passionnément cheval!  
Lyne Laforme*

LIVECOLLAGE

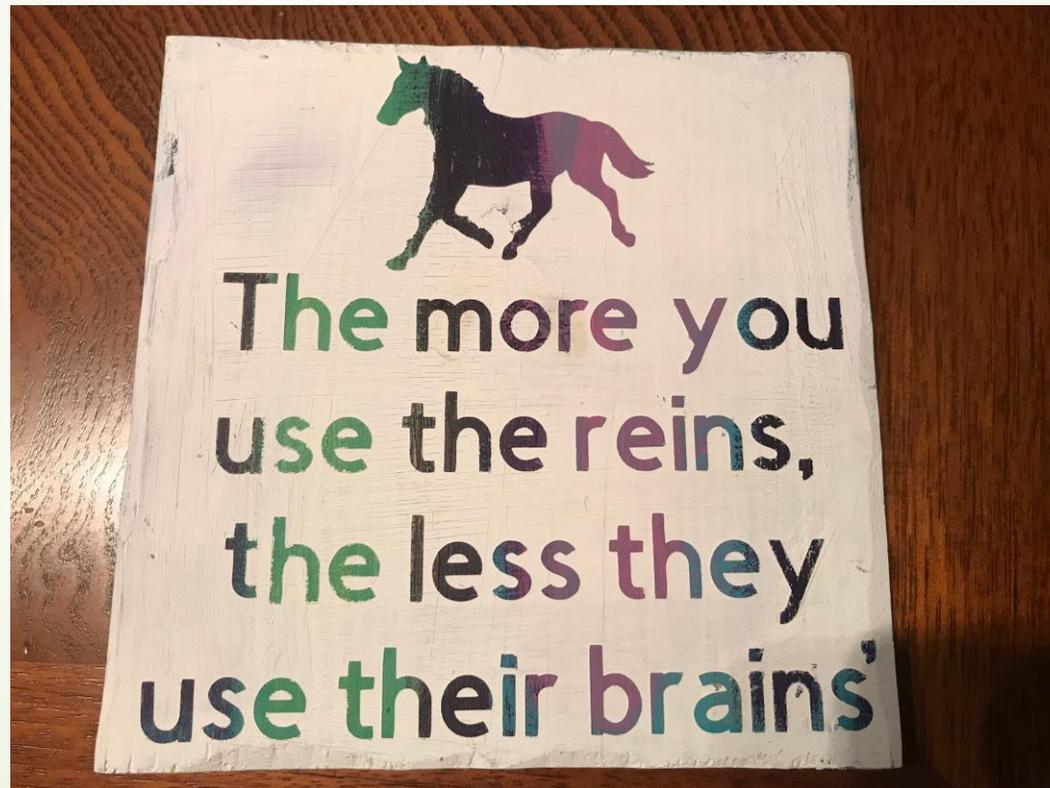
MADE WITH  
Photo Editor



Ce ne sont pas les rênes qui contrôlent  
notre cheval

- Je dis toujours aux copines “ ce qui se  
passe entre les deux oreilles de  
mon cheval est beaucoup plus  
puissant que mes deux mains”.

Plus on utilise les rênes moins le cheval utilise son cerveau.





## Les rênes sont la dernière aide

- ➔ Travail en rênes détendues où le cheval apprend à se concentrer sur la demande de l'assiette.
- ➔ Allié au regard.
- ➔ Puis les jambes.



## Les rênes sont la dernière aide

- Les rênes (mains) deviennent un support (correction de la demande) si le cheval ne comprend pas et sont détendues dès que le cheval exécute.
- Le cheval apprend dans le **relâchement.**

# Warwick Schiller

- Si mon cheval ne peut se tenir tranquille à l'arrêt, marcher, trotter ou galoper sur des rênes lâches, vous utilisez les rênes pour le contrôle vs la communication.



If your horse can't stand, walk, trot and canter on a loose rein, then that means you are using contact for control and not for communication. This can lead to an anxious horse and dull responses to your aids.

*~Warwick Schiller*



# L'effet de rênes important pour le développement émotif de notre cheval

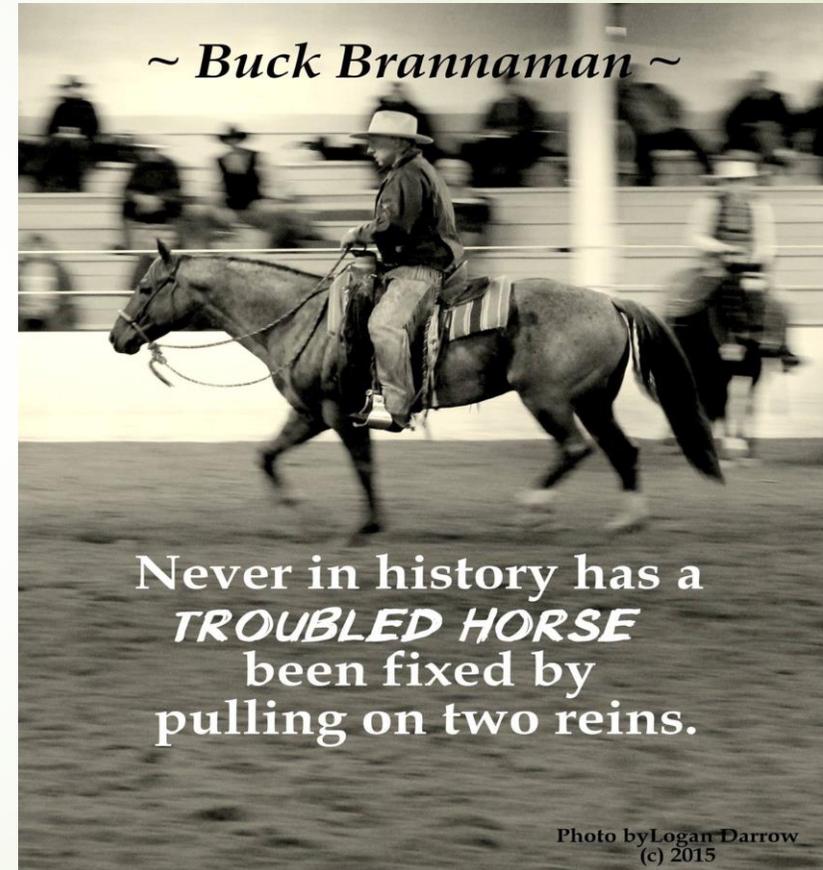
➔ Deux rênes pour communiquer avec notre cheval

➔ Une rêne pour **CONTRÔLER** soit la

- Flexion latérale
- Pulley rein

# Buch Brannaman

- Jamais un cheval émotivement troublé a été amélioré en tirant les deux rênes.



# ATTENTION AU ‘FLOODING’

- Trop inonder notre cheval de stimuli sans détente suffisante contribue à le rendre soit  
ETEINT  
ou  
RÉACTIF
- Les deux situations sont dangereuses car le cheval éteint peut être imprévisible, une **bombe en devenir cachée sous une apparence calme.**



Ces notions fort importantes  
nous aident à mieux agir  
face à divers stimuli  
présentés à notre cheval.





# Préservons l'état émotif de notre cheval

- ➔ Important de ne pas le rendre
  - passif
  - déprimé
  - anxieux
  - agressif
  - éteint



« Gardez toujours en tête que vous ne devriez pas avoir le désir de vous faire obéir mais de donner au cheval l'envie de collaborer »

*Passionnément cheval!*

*Lyne Laforme*



MADE WITH  
Photo Editor



# Développons la curiosité de notre cheval

- Sans accumuler les situations inquiétantes: allons-y **TRANQUILLEMENT, LENTEMENT.**
- Assurons nous que le stressomètre soit bas suite à chaque stimulus rencontré.



Sinon on contribue au phénomène  
qu'on appelle

## **L'EMPILEMENT DES ÉLÉMENTS DÉCLENCHEURS.**

# UN ÉLÉMENT DE STRESS PEUT ÊTRE

- **PHYSIQUE**: tel un exercice trop difficile pour ce cheval.
- **MENTAL**: tel un exercice que le cheval ne comprend pas.
- **ÉMOTIF**: où le cheval a peur, est inquiet et parfois **NE VEUT PAS** et oui, parfois le cheval **DIT NON!**



# L'EMPILEMENT

- Séquence d'événements inquiétants pour le cheval ou suite à chacun de ces événements il n'y a pas eu une détente suffisante, voire complète.



# L'EMPILEMENT

- Il est resté un petit “quelque chose” de stress.
  - L'endorphine pas suffisamment sécrétée.
  - On a l'impression que tout était OK
- mais.....**



# L'EMPILEMENT

- ➔ **Mais** le cheval est resté toujours un peu inquiet.
- ➔ Souvent parce que nous allons trop vite d'un stimulus à l'autre.
- ➔ Pas suffisamment de relâchement.



# L'EMPILEMENT: comment ÉVITER

- Espacer les stimuli
- Laisser baisser l'adrénaline
- Attendez le "lick & chew".

**-RALENTISSEZ,RALENTISSEZ, RALENTISSEZ!**

# “LICK & CHEW” (mâchouille)





# L'EMPILEMENT: comment ÉVITER

- Et oui, on ne le dit jamais assez:

**RALENTISSEZ, RALENTISSEZ, RALENTISSEZ!**



# L'EMPILEMENT

Si le cheval rencontre qu'un seul élément stressant il parvient à gérer la situation assez bien.

Quand ils s'accumulent on risque des problèmes.

# Exemple d'EMPILEMENT

- Par exemple en randonnée l'hiver votre cheval rencontre quelques skieurs de fond, c'est OK.
- Encore des skieurs et c'est Ok.
- Puis **qu'un seul skieur** et là il **perd le nord**.

POURQUOI?



# Exemple d'EMPILEMENT

- ➔ Suite à chaque rencontre, il restait toujours un “petit quelque chose” de stress.



# APPARENCE CALME PEUT ÊTRE TROMPEUSE

- Pas suffisamment de détente après chaque exposition.
- C'est parfois assez insidieux surtout chez un cheval intraverti.



# APPARENCE CALME PEUT ÊTRE TROMPEUSE

- ➔ Le “Xe” élément stressant même si c’est le même élément devient **ÉLÉMENT DÉCLENCHEUR** car pas suffisamment de détente suite aux autres qui ont précédé.



# APPARENCE CALME PEUT ÊTRE TROMPEUSE, SOURNOISE

- Le cheval est d'apparence calme mais ça peut être **TROMPEUR!** Surtout chez un cheval intraverti.



# APPARENCE CALME PEUT ÊTRE TROMPEUSE, SOURNOISE

► Comme on dit parfois

“ Le vase a débordé ”.



# Exemple d'EMPILEMENT

- Un cheval réagit ++++ en voyant mon gros ballon qui est dans le coin du manège depuis des années.
- Et pourtant ce cheval est monté exclusivement dans le manège.
- Qu'est-il arrivé?

# Exemple d'EMPILEMENT

- Eh bien, cette fois en route vers le manège ils avaient rencontré le tracteur en marche afin de pousser le fumier.
- Le cheval avait le ressort "*crinqué*" mais c'était insidieux.

# Exemple d'EMPILEMENT

- N'oublions pas plusieurs ont tendance à éviter les stimuli plutôt qu'exposer leur cheval avec les stratégies appropriées.
- Certes que ça joué ici quand on pense qu'un cheval a le ressort "crinqué" en voyant le tracteur en marche.....

## Exemple d'EMPILEMENT

- Le cheval avait le ressort "*crinqué*" mais c'était insidieux.
- Alors le stimulus (gros ballon) pourtant vu à tous les jours est devenu comme un **monstre**.



# EMPILEMENT

- Ce n'est pas toujours un stimulus qui est le déclencheur.
- Ça peut être le retrait d'un élément réconfortant, sécurisant.



Exemple d'EMPILEMENT: pas un stimulus mais retrait d'un élément sécurisant.

- ➔ L'exemple le plus fréquent c'est lorsque tous les chevaux sortent un à un de l'écurie sauf un qui reste seul que ça soit chez soi ou lors d'une clinique/compétition où le cheval est déjà moins à l'aise car pas dans son milieu habituel.



# Exemple d'EMPILEMENT par retrait

- Une dame prenait un cours dans le manège et 3 personnes sont entrées à pied pour faire marcher leur vieux cheval.
- Puis une à une elles sont sorties toujours en avertissant la cavalière.

# Exemple d'EMPILEMENT

- Celle-ci n'a pas réalisé le niveau de stress de son cheval qui est quand même habitué à voir des chevaux marchés avec leur humain et même quitter le manège.
- Sauf que cette fois, 3 éléments sécurisants quittent l'un après l'autre.



# Exemple d'EMPILEMENT

- Quand le 3<sup>e</sup> cheval a quitté, le cheval monté a paniqué et éjecté sa cavalière.
- Pas du tout dans ses habitudes quand il voit partir un cheval qui a été marché; mais 3 c'était trop.
- Cette fois la cavalière n'a pas senti le stress, a tenté de contrôler le cheval avec les rênes.



## Des exemples où le risque d'empilement est élevé

- Les **parades**, une occasion rêvée pour mettre en pratique ce concept d'éviter l'empilement des éléments déclencheurs car les stimuli sont très nombreux.



## Des exemples où le risque d'empilement est élevé

- Les **parades**, on se doit de s'assurer que les éléments potentiellement déclencheurs soient perçus comme intéressants.
- **Développons la curiosité.**
- **Relaxation super importante.**

# Parades





## Des exemples où le risque d'empilement est élevé

- Les parcours d'obstacles tels en **ranch trail, mountain trail, cowboy extreme, équitation de travail, Horseland** etc. Des occasions rêvées pour mettre en pratique ce concept d'éviter l'empilement des éléments déclencheurs car les **stimuli sont très nombreux.**



## Des exemples où le risque d'empilement est élevé

- ➔ Des occasions rêvées pour mettre en pratique ce concept d'éviter l'empilement des éléments déclencheurs car **notre enthousiasme nous fait parfois oublier un peu comment se sent notre cheval.**



# RALENTISSONS! RALENTISSONS!

- Nous humains sommes souvent
  - trop pressés
  - pas conscients de l'inquiétude de notre cheval car nous sommes concentrés sur les obstacles à négocier, pas notre cheval.

# Horseland: obstacles très variés



# Obstacles variés





# RELAXATION, DÉTENTE la base de notre sécurité à cheval

- ➔ Il est très important pour nous de s'assurer que notre cheval soit détendu, calme tout en étant curieux et intéressé aux divers stimuli.



# RELAXATION, DÉTENTE la base de notre sécurité à cheval

- Développons la **relaxation**.
- Encourageons la **curiosité** afin d'assurer notre **SÉCURITÉ**, notre **SUCCÈS**, notre **PLAISIR** tout comme celui de notre cheval.

Denyse Rousselet