



PARTENARIAT BIENVEILLANT

DENYSE ROUSSELET





lynelaforme.coach/blog/

- Document basé sur les 2 articles “Partenariat bienveillant” de la série PARTENARIAT AVEC SON CHEVAL.



lynelaforme.coach/blog/

- Les articles sont évidemment BEAUCOUP PLUS DÉTAILLÉS car le format PowerPoint se prête moins à autant de détails et récits.
- Entre autres 2 exemples dans le premier article ou l'art de rien faire a changé les chevaux qui ne voulaient pas aller au montoir.



C'EST QUOI ÊTRE BIENVEILLANT?

- ➡ C'est une disposition favorable envers notre cheval.
- ➡ On parle même d'indulgence.



C'EST QUOI ÊTRE BIENVEILLANT?

- ➡ Ayons une conversation avec notre cheval.
- ➡ Demandons-lui
 - *s'il a bien compris nos demandes?*
 - *si nous avons bien compris sa réponse?*
 - *si nous avons répondu à ses attentes?*

Lockie Phillips, Emotional Horsemanship en Espagne



C'EST QUOI ÊTRE BIENVEILLANT?

- ➡ *Pour créer un partenariat équitable nous devons développer la connexion avec notre cheval.*

➡ Matthias Geysen

IMPORTANCE DE LA CONNEXION

- Il n'y a pas de wi-fi à l'écurie mais c'est l'endroit où vous développerez la meilleure connexion.

There is no wi-fi in the barn.
But it's where you'll find the best
connection



IMPORTANCE DE LA CONNEXION

➤ *Ce que nous avons à apprendre du cheval est beaucoup plus précieux que ce que nous pouvons leur enseigner.*

➤ Marijke de Jong, Straightness Training.



IMPORTANCE DE LA CONNEXION

- ➡ *Parfois j'offre une pomme à mon professeur*
- ➡ Erreur dans le cartoon on offre et non prend une pomme.



CHEVAL PARTENAIRE

- ➡ Steeve Garon avec Dakota sa jument de 4 ans avant sa monte sans bride.
- ➡ Jument calme et détendue, sur l'endorphine.





AVANT D'ÊTRE BIENVEILLANT(E) AVEC MON CHEVAL

- ➡ Je dois penser à être en contrôle de mes émotions: calme et bien dans ma peau.
- ➡ Il faut se faire confiance, faire confiance à notre intuition et à demeurer authentiques.
- ➡ Warwick Schiller nous rappelle que c'est la responsabilité de mon cheval de se contrôler pas la mienne.

➡ Farrah Green, Lyne Laforme et Warwick Schiller



Ce qui compte n'est pas
de trouver le cheval
de vos rêves mais d'être
la personne de rêve
pour votre cheval.

Passionnément cheval!

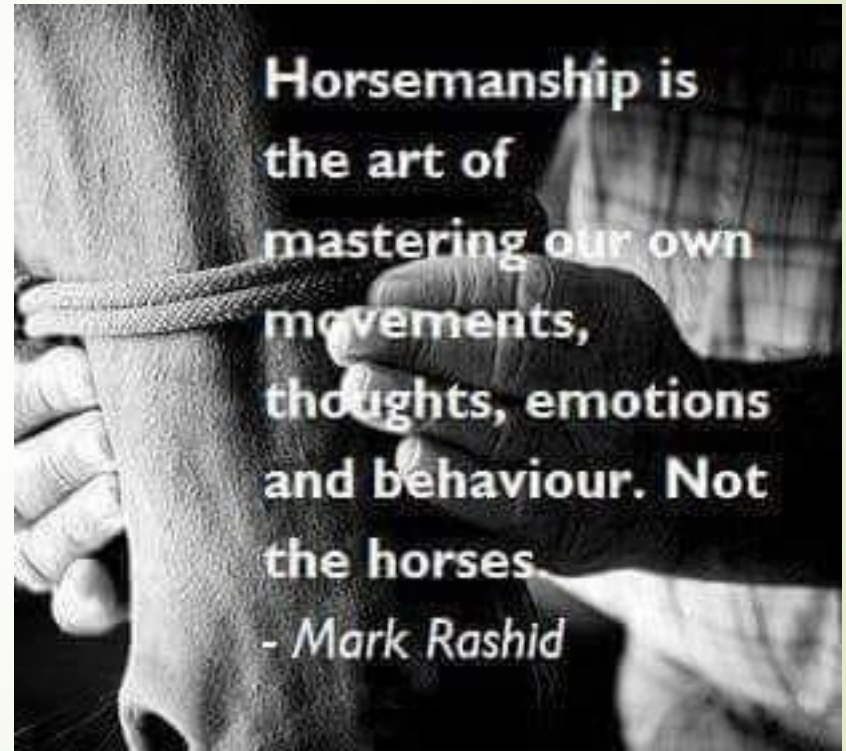
Lyne Laforme

MADE WITH
Photo Editor



LE HORSEMANSHIP

- *Le Horsemanship c'est l'art de maîtriser nos mouvements, nos pensées, nos émotions ainsi que nos comportements. Pas ceux du cheval.*





Christopher Hickey, cavalier Grand Prix en dressage

No 1 Soyez aussi patient que vous désirez que votre cheval le soit.

No 2 Soyez aussi brave que vous désirez que votre cheval le soit.

No 3 Soyez aussi prudent que vous désirez que votre cheval le soit.

No 4 Soyez aussi disposé que vous désirez que votre cheval le soit.

No 5 Soyez aussi indulgent que vous désirez que votre cheval le soit.



MON CHEVAL, MON MIROIR!

Une phrase qui vaut 1,000 mots!



MON CHEVAL, MON MIROIR!



- Les chevaux sont notre miroir.
- Ils nous ramènent à qui nous sommes vraiment.



BIENVEILLANCE ENVERS MON CHEVAL

- ➡ Passons du temps de qualité avec son cheval
- ➡ Écouter
- ➡ Ralentir
- ➡ Être patient



PASSER DU TEMPS DE QUALITÉ
ET SOUVENT NE RIEN FAIRE
AVEC SON CHEVAL

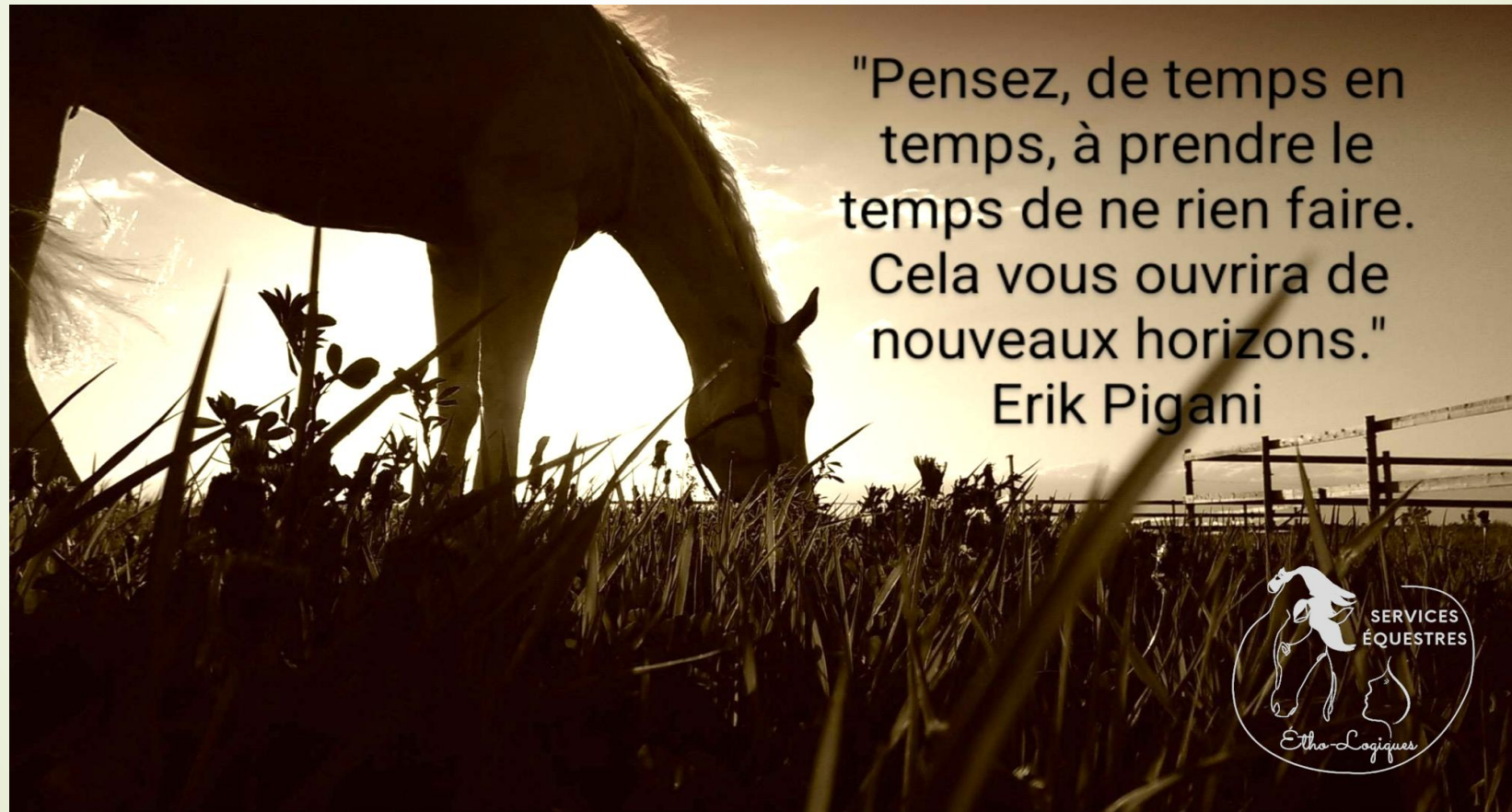


NE RIEN FAIRE AVEC SON CHEVAL

- Ne rien faire avec son cheval est une action.
- Pas juste de temps en temps mais très souvent.
- Arrêtons de demander, demander et encore demander.

➤ Warwick Schiller, Lyne Laforme

Sylvie Desbiens des Services Équestres
Étho-Logiques partage cette pensée.



"Pensez, de temps en
temps, à prendre le
temps de ne rien faire.
Cela vous ouvrira de
nouveaux horizons."

Erik Pigani





Quelques programmes afin de passer du temps à ne pas trop demander à notre cheval

➡ Nancy Heiber de France : **MINDFULL EXERCISES**

3 minutes pendant 7 jours afin d'approfondir notre partenariat et notre relation avec notre cheval.

Exercices de prise de conscience.



Quelques programmes afin de passer du temps à ne pas trop demander à notre cheval

- ➡ Gabi Neurohr et son programme **77 WEATHER CHALLENGES** soit quoi faire quand on n'a pas de manège et que la météo est exécration.

GABI NEUROHR

- Il y a un temps pour faire, du temps pour ne rien faire.
- Juste être là!





NE RIEN FAIRE C'EST
JUSTEMENT FAIRE
QUELQUECHOSE, VOIRE
BEAUCOUP.

Denyse Rousselet



BESOINS DE NOTRE CHEVAL

- Fort différents de nos objectifs pour ne pas dire souvent diamétralement opposés.
- On se doit d'arrêter, de respirer lentement et profondément afin de bien ressentir notre cheval.

NOTRE RESPIRATION



- ➡ Notre respiration est l'outil le plus puissant pour vous connecter à votre cheval.
- ➡ Utilisez- le c'est GRATUIT!

Pensée du jour



" La respiration
est essentielle
pour se
connecter avec
son cheval "



- Lyne Laforme -

@lynelaforme.coach



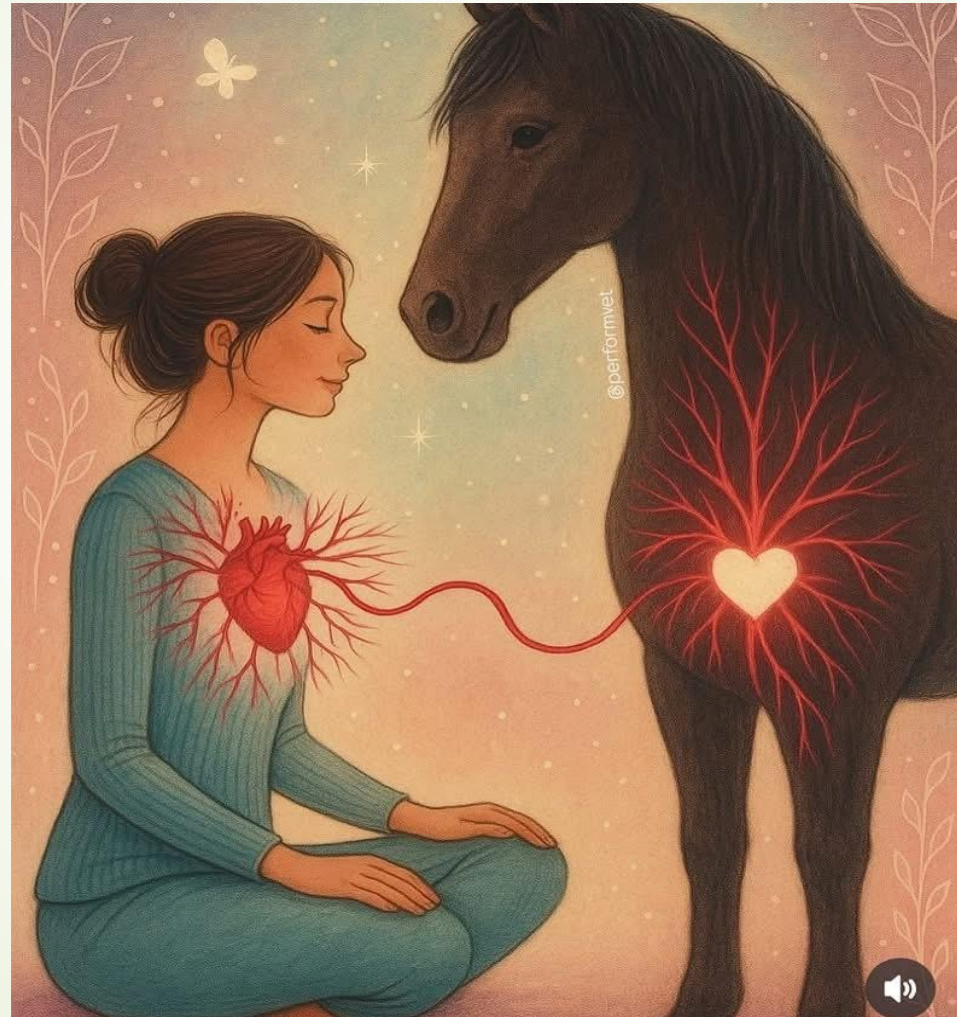
SOYONS UN OBSERVATEUR SILENCIEUX

- Afin de découvrir ce qui motive notre cheval, ce qui l'intéresse.
- Plusieurs exemples dans l'article.

OBSERVEZ LE TROUPEAU



DÉVELOPPONS LES LIENS DU COEUR



QU'EST-CE QUI INTÉRESSE MON CHEVAL?

Indy préfère le gazon au vin rosé!



QU'EST-CE QUI INTÉRESSE MON CHEVAL?



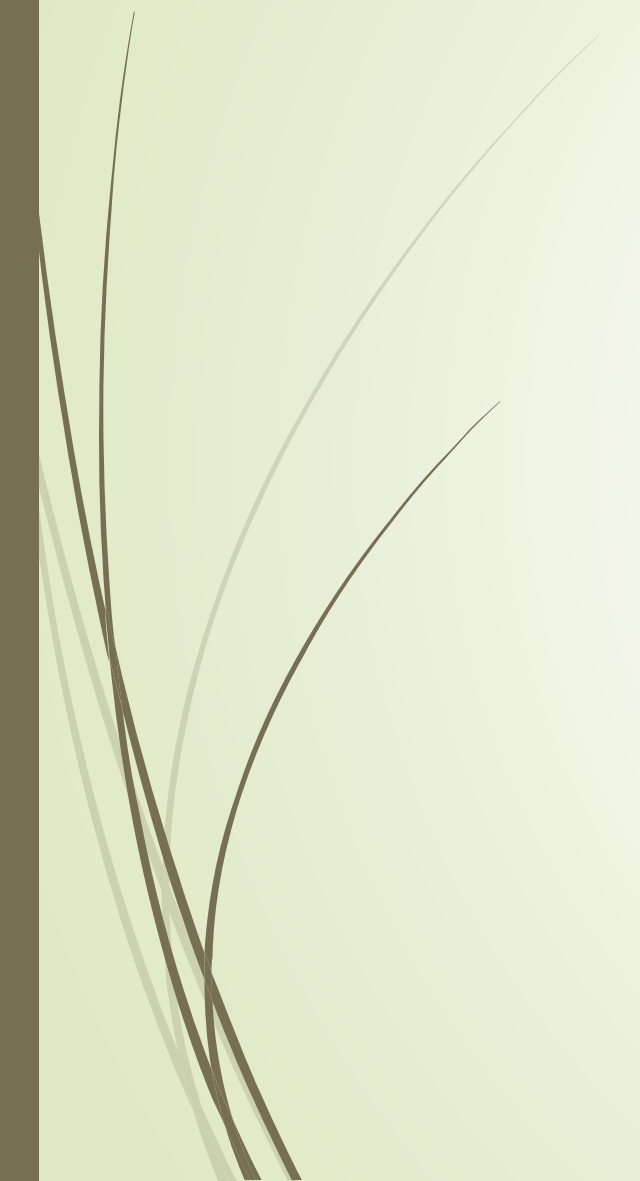
Réflexions d'Andy Booth



TOUJOURS SE REMETTRE EN
QUESTION POUR NE PAS BLOQUER
L'ÉVOLUTION



NE CHERCHEZ PAS À LE CHANGER,
CHERCHER À LE COMPRENDRE



L'ART D'ÉCOUTER

POUR ÉCOUTER

- Je dois ralentir.
- Je dois arrêter de parler.
- Arrêter de toujours demander quelque chose à mon cheval.

➤ Denyse Rousselet



www.blog.lynelaform.com

SACHEZ LES ÉCOUTER



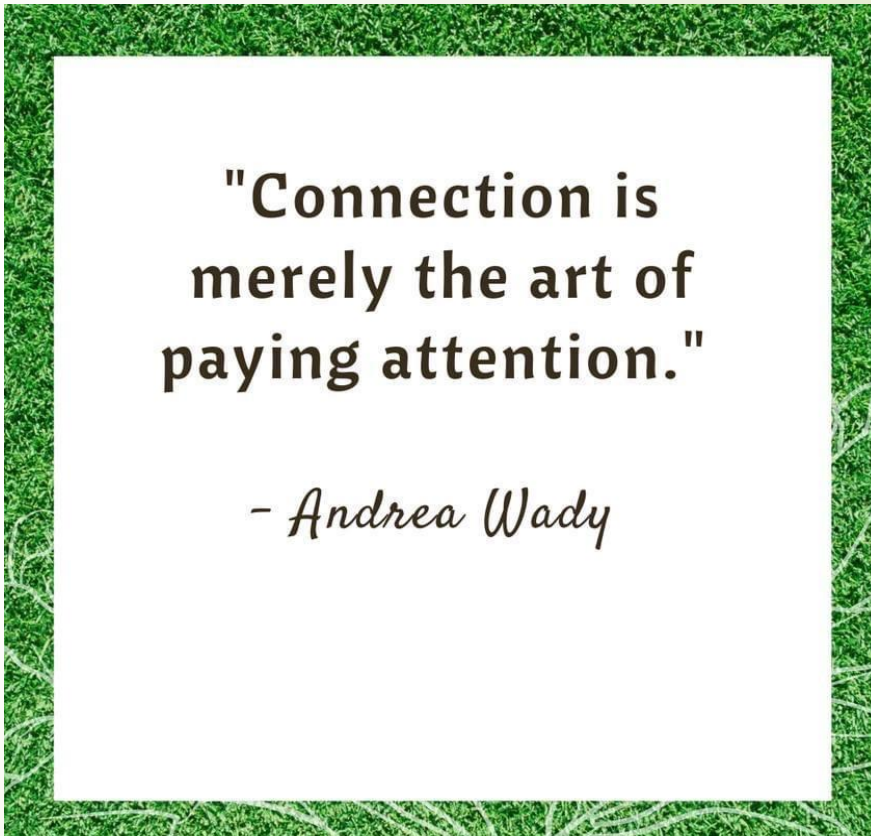
*Passionné(e) cheval!
Lyne Laforme*

ILS VOUS PARLENT!



Andrea Wady

➡ La connexion c'est
l'art de porter
attention.



**"Connection is
merely the art of
paying attention."**

- Andrea Wady



Andrea Wady

- *La meilleure façon d'améliorer la connexion avec notre cheval c'est de considérer ses besoins avant les nôtres.*

Sylvie Desbiens des Services Équestres Étho-Logiques

- ➡ Sylvie nous remet la pendule à l'heure avec cette excellente citation.



Elaine Heney

On doit se calmer
l'esprit afin d'entendre
nos chevaux même si
ceux-ci s'expriment
doucement voire
discrètement.



**I am prepared to quieten my mind,
in order to hear my horses,
however quietly they are speaking.**

Elaine Heney

LISTENING  TO THE HORSE
— METHOD —

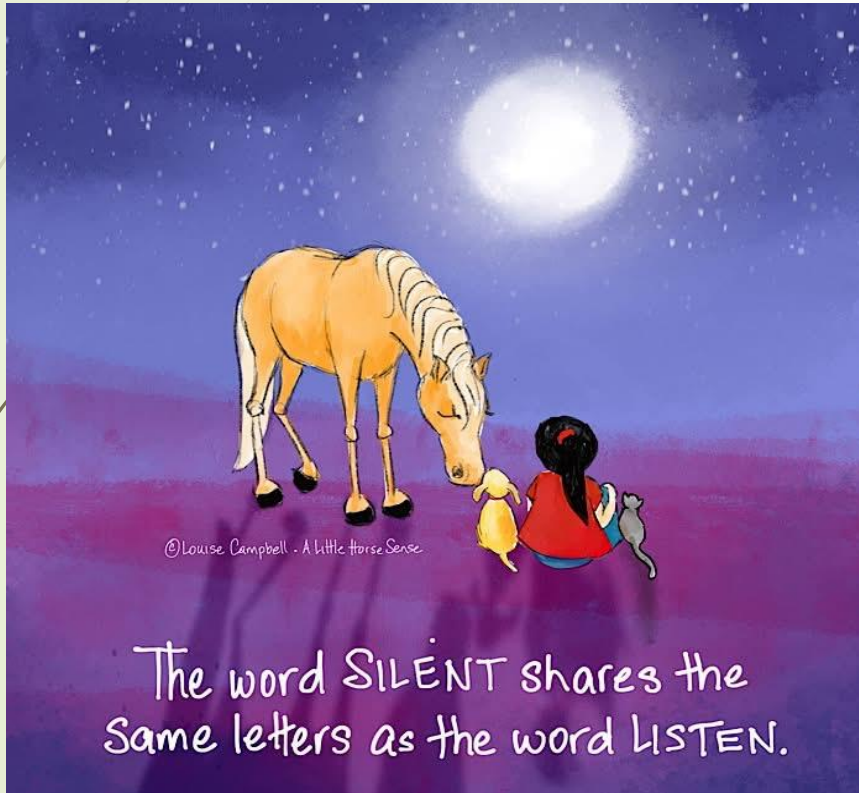
www.listeningtothehorsemethod.com

Elaine Heney

Plus nous sommes
tranquilles, mieux nous
pouvons entendre et
surtout comprendre.



L'ART D'ÉCOUTER



- En anglais les mots **silence** et **écouter** portent les mêmes lettres.
- **SILENT = LISTEN**

Un petit rappel

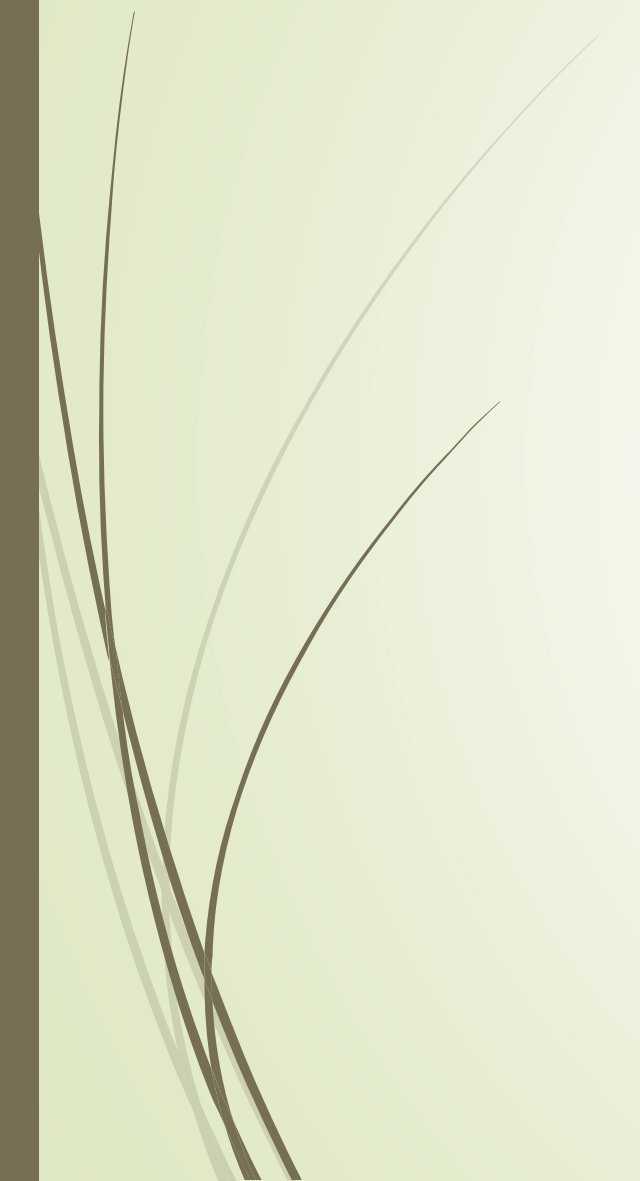


*"Monte le cheval selon ses
besoins, pas selon tes désirs."*

Lyne Laforme

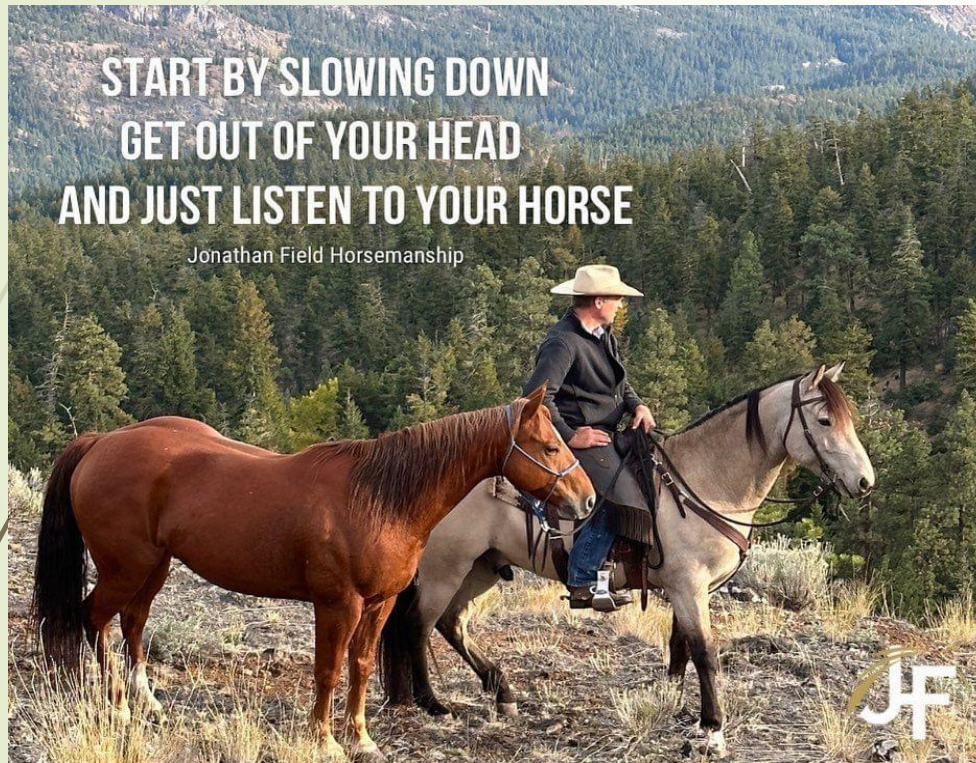


[@lynelaforme.coach](#)



L'IMPORTANCE DE RALENTIR

L'IMPORTANCE DE RALENTIR



- Commençons par ralentir, sortons de notre monde mental et ouvrons-nous afin d'écouter notre cheval.

Jonathan Field



L'IMPORTANCE DE RALENTIR

- Notre vie avec notre cheval est souvent centrée sur des demandes, demandes et encore des demandes.
- Des mouvements à accomplir et à réussir.



L'IMPORTANCE DE RALENTIR

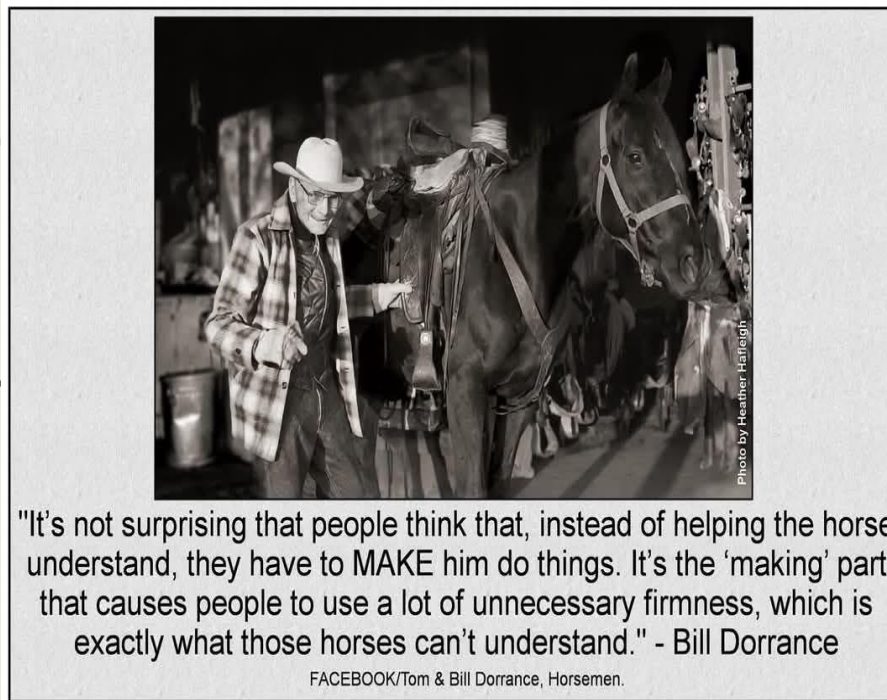
- Nous sommes souvent pressés car nous avons autre chose à faire que d'être avec notre cheval.
- Comme je dis souvent "*on doit travailler pour se payer le luxe d'avoir un cheval.*"

L'IMPORTANCE DE RALENTIR

- N'oublions pas le concept du "*trempage*" de Chris Cox.
- L'article du blog lynelaforme.coach explique bien ce concept.

*"Connaissez vous l'importance du
"trempage?" de la série PARTENARIAT.*

Bill Dorrance le dit fort bien



- *C'est lorsqu'une personne précipite le progrès d'un cheval qu'elle est portée à faire le commentaire que c'est un cheval "problème".*



Pensées d'Andrea Wady reconnue pour son concept de "liberté pure".

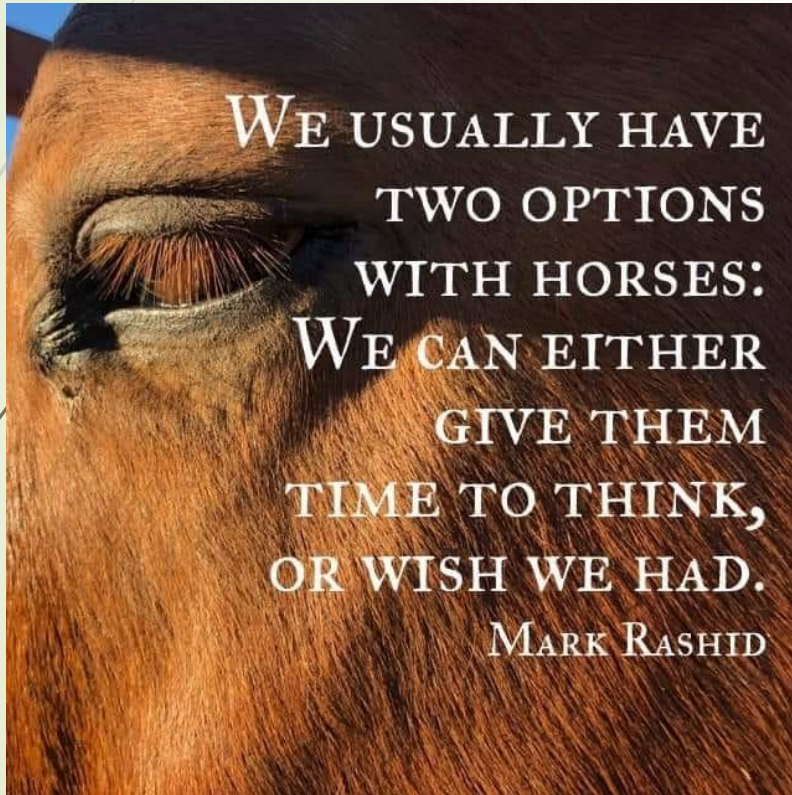
- Afin d'entrer en communication avec notre cheval, de gagner sa confiance nous devons **RALENTIR**, prendre le temps de le regarder et de le **RESSENTIR**.
- Mettre l'attention sur ce qu'il aime, comment il apprend et comment il interagit.



Trois longs textes de Luc Parisi, Charlotte Cameron et Carson James

- lynelaforme.coach/blog/ ''Partenariat bienveillant'' 2^e article/2 de la série PARTENARIAT.
- 3 longs textes sur l'importance de ralentir.

Nous avons deux options



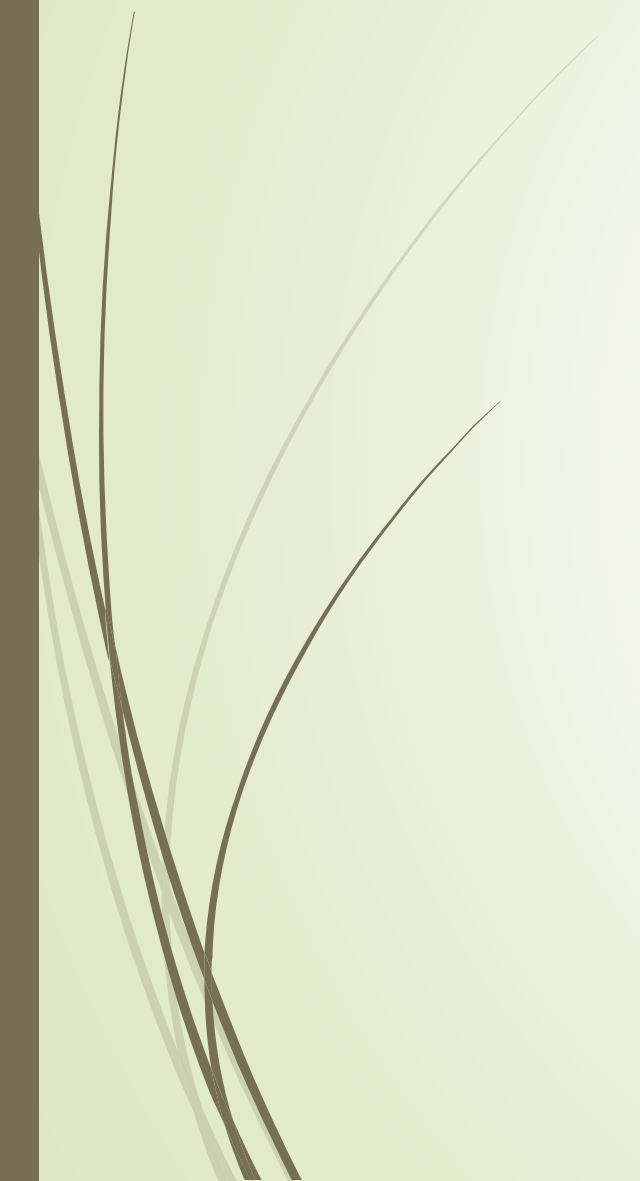
- Nous avons habituellement deux options avec les chevaux.
- Nous pouvons leur donner le temps de penser ou regretter de ne pas l'avoir fait.

➤ Mark Rashid

LA VITESSE = STRESS

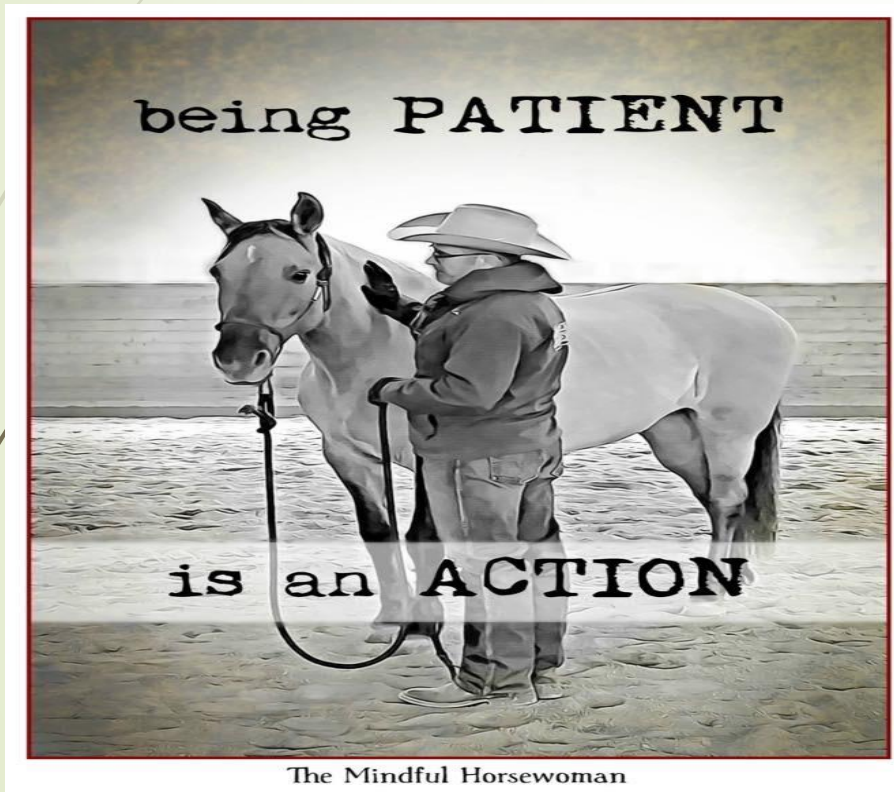


- Peu importe comment lentement vous allez, la LENTEUR CONVIENT TRES BIEN AUX CHEVAUX.



L'IMPORTANCE DE LA PATIENCE

Neil Davies, horseman australien



➡ Être patient c'est une ACTION.

Notre attitude quand on est patient(e)



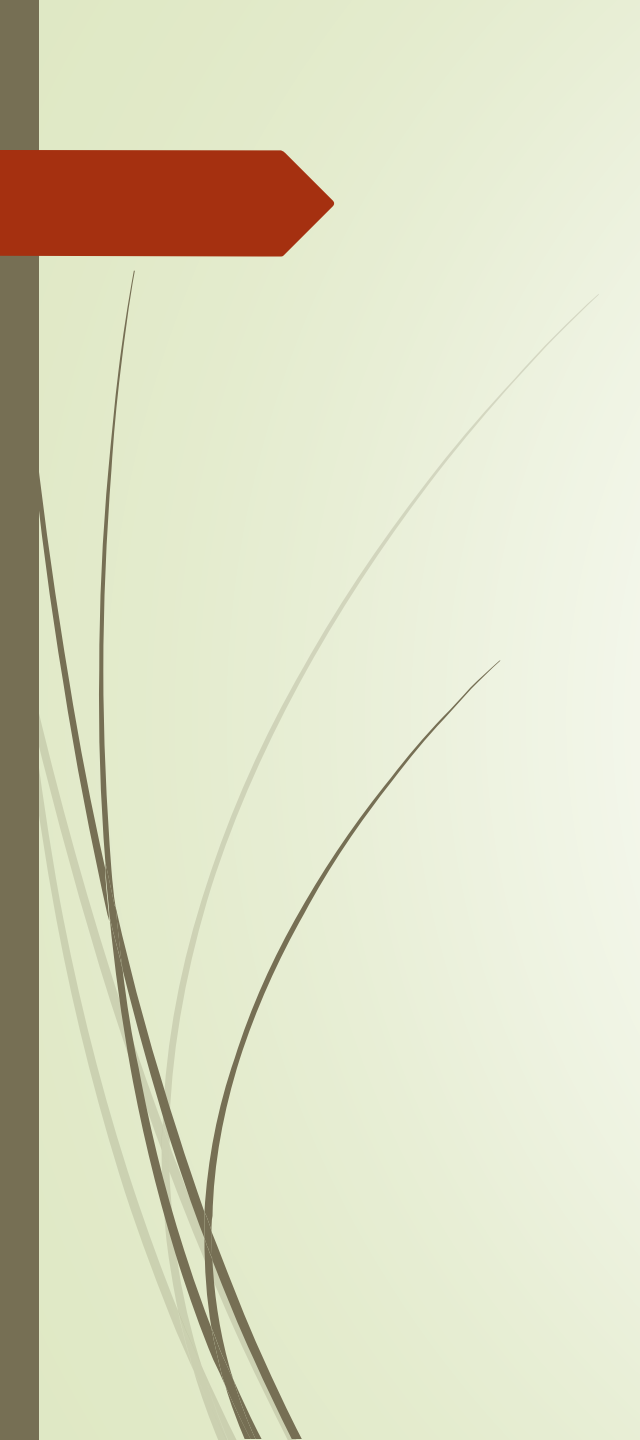
- Il ne s'agit pas juste d'être patient(e), c'est aussi comment on se comporte lorsque nous attendons.

ÊTRE PATIENT

PEUT VOULOIR DIRE

**NE RIEN
FAIRE!**

Text
ART



QUOIQUE TU FASSES
TU LE FERAS MIEUX
SI TU ES
CALME



Juste avec mon cheval
ACCOMPAGNEMENT ÉQUESTRE EN LIGNE

PATIENCE



- Un moment de patience lorsque nous sommes fâchés nous sauve des centaines de moments de regret.

PARTENARIAT



A TRUE PARTNERSHIP IS
WORKING TOGETHER IN SILENCE,
AND FEELING LIKE IT WAS
THE BEST CONVERSATION
YOU'VE EVER HAD.

WWW.ROADTOTHEHORSE.COM

- Un partenariat véritable c'est de travailler ensemble en silence et ressentir que c'est votre meilleure conversation à vie.



CONCLUSION

- ➡ J'espère que ces quelques réflexions vous aideront à cheminer avec votre cheval afin d'enrichir votre partenariat.

Denyse Rousselet