



SYNCHRONISME INVERSÉ

SYNCHRONISME INVERSÉ

Denyse Rousselet



LYNELAFORME.COACH/BLOG/

- Ce document est basé sur l'article Synchronisme inversé dans la série

APPROFONDIR LA
COMMUNICATION du blog.



lynelaforme.coach/blog/

- 2 articles du blog traitent de synchronisme
- Série **BÂTIR LA CONFIANCE**, “Développer la confiance chez votre cheval avec le synchronisme.”
- Série **APPROFONDIR NOTRE COMMUNICATION** “Approfondir notre communication par le synchronisme et le mimétisme.”



formationequestreenligne.com

- Ces articles sont aussi disponibles en format Powerpoint sur ce site.
- Celui de la série: **Bâtir la confiance** fait partie d'un document de 455 diapos sur la confiance vendu 25\$.
- Ceux de la série **Approfondir notre communication** par sujets individuels sont gratuits.

SYNCHRONISME

- Synchronisme implique la notion de **CONCORDANCE, SIMULTANÉITÉ.**

Denyse Rousselet



SYNCHRONISME



SYNCHRONISME



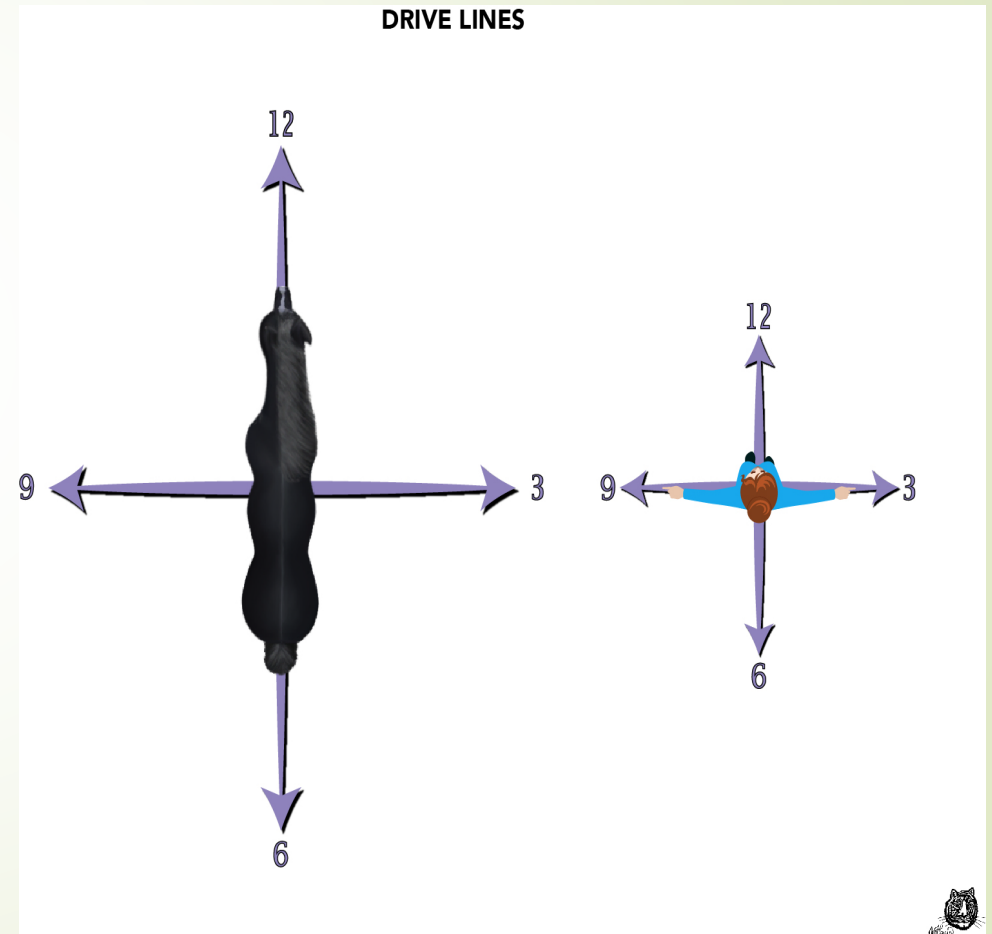


SYNCHRONISME

- ➡ Le cheval se synchronise à la position de nos épaules ou de nos pieds pour les 3 allures: pas, trot et galop.
- ➡ Le cheval se synchronise à nos pieds pour la vitesse de l'allure.
- ➡ Le cheval imite nos épaules lors des mouvements tels les carrés, rectangles et slaloms car il est dirigé par notre ligne directrice longitudinale (drive line).

SYNCHRONISME

- ➡ La ligne directrice longitudinale du leader influence la ligne directrice longitudinale du cheval.
- ➡ Je dis: "*c'est comme ouvrir ou fermer la porte à la ligne directrice du cheval*" ce qui donne l'impression qu'il imite la position de nos épaules.





SYNCHRONISME

- Le cheval imite la position de notre bassin pour les renvers et nos pieds et bassin pour l'appuyé.
- <https://youtube.com/shorts/vTPkC9SsjMA>

SYNCHRONISME

- ➡ Le cheval synchronise sa vitesse selon notre rythme respiratoire.

Denyse Rousselet

Pensée du jour



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



- Lyne Laforme -

@lynelaforme.coach



SYNCHRONISME au pas

- Indy et Billi sont en synchronisme au pas dans le manège.
- <https://youtube.com/shorts/Tsa7f7aRmmk>



SYNCHRONISME INVERSÉ

- Ne serait-il pas le temps de penser que parfois c'est à nous de se synchroniser à notre cheval?
- A nous d'être le **MIROIR** de notre cheval!



SYNCHRONISME INVERSÉ

- Surtout quand notre cheval est curieux ou inquiet car on cherche à développer sa confiance et notre partenariat.



SYNCHRONISME INVERSÉ

- Nous sommes conditionnés à toujours demander quelque chose à notre cheval et non de l'observer afin d'avoir son "*senti*".
- Que pense mon cheval en ce moment?
- Comment se sent mon cheval?



SYNCHRONISME INVERSÉ

- Quelles sont les pensées, sentiments, inquiétudes et même désirs de mon cheval?



SYNCHRONISME INVERSÉ

- ➡ Nous devons apprendre à nous taire pour
ÉCOUTER, RESSENTIR,
OBSERVER notre cheval.

www.blog.lynelaforme.com

SACHEZ LES ÉCOUTER



*Passionnément cheval!
Lyne Laforme*

ILS VOUS PARLENT!



Comment
ça va ?

Tu as le temps d'écouter
la réponse ou tu as juste
le temps de poser
la question ?



Beaucoup de gens
parlent
aux animaux.

Cependant ils ne
les écoutent pas.

Il est là le problème!

- A.A. Milne, Winnie-the-Pooh

Le Petit Prince et ses amis, d'Éditions



« LES ANIMAUX PARLENT,
MAIS SEULEMENT À CEUX
QUI SAVENT ÉCOUTER. »



SYNCHRONISME INVERSÉ

- Certes pas quand il prend le mors aux dents ou est très inquiet et qu'il ne peut pas penser.
- A ce moment nous nous devons de lui aider à retrouver son calme, à reconnecter son corps avec son état mental/émotif apaisé.

SYNCHRONISME INVERSÉ

- Mais quand il est inquiet c'est à nous de s'arrêter et de faire la sentinelle pour lui/elle.
- Demander une baisse de l'encolure par
 - pression sur la nuque ou
 - traction sur le nœud du licou
 - ''toucher de la main.''



BAISSE DE L'ENCOLURE

- ➡ Pression sur la nuque

- ➡ <https://youtube.com/shorts/ndqAKN7xZ7k>

- ➡ Pression sur le licou

- ➡ <https://youtube.com/shorts/GiMiV5OEeE8>

BAISSE DE L'ENCOLURE

- ➡ Par le " toucher " de la main



SYNCHRONISME INVERSÉ

- Quand votre cheval est un peu inquiet, ce n'est pas le temps de lui demander quelque chose. On l'accompagne afin de le rendre confortable dans la situation ou du moins lui signifier que nous comprenons son inquiétude.



SYNCHRONISME INVERSÉ

- ➡ Quand votre cheval explore quelque chose, nous devrions aussi regarder afin de lui indiquer que tout est OK, que ce n'est pas un monstre mangeur de cheval. Ici Lyne regarde l'objet que le cheval explore.



SYNCHRONISME INVERSÉ

- Quand votre cheval explore quelque chose ça peut aussi être par curiosité ou pour jouer.





SYNCHRONISME INVERSÉ

- ➡ C'est au leader d'inspirer confiance à son cheval inquiet.
- ➡ Encourageons la sécrétion d'endorphine par la baisse de l'encolure.

SYNCHRONISME INVERSÉ

- On inverse le synchronisme quand notre cheval est inquiet afin de lui signifier que nous sommes conscients de son inquiétude.
- Important de dire au positif et non **ce n'est pas** tel "*tout est OK, on est en sécurité*" ou "*c'est un gros chien noir*" et **non "ce n'est pas un ours"**.

SYNCHRONISME INVERSÉ

- ➡ Le **négatif n'est pas compris** par le cheval, il comprend que le mot "*ours*" et non le "*ce n'est pas*".



SYNCHRONISME INVERSÉ

Le leader regarde où son cheval regarde afin de lui démontrer qu'il comprend son inquiétude ou sa curiosité.

SYNCHRONISME INVERSÉ

A sa première parade
Indy s'arrête, un peu
inquiète et aussi curieuse
de ce qui se passe à sa
droite.

Je l'accompagne, rênes
lâches.

Denyse Rousselet



SYNCHRONISME INVERSÉ

A sa 2^e parade Indy inquiète car le camion de pompier avec sirène et gyrophares est arrivé derrière nous puisque le camion du char allégorique derrière nous avait brisé.

Indy s'est retournée pour regarder; elle était inquiète n'ayant jamais vu un camion de pompier, et en plus en action.

Je l'ai accompagnée, rênes lâches.



SYNCHRONISME INVERSÉ

- On m'a bien taquiné avec cette photo publiée dans le journal local qu'Indy avait fait la parade de reculons.
- Évidemment pas, mais j'ai attendu qu'elle baisse son encolure, se détende et elle a bien accepté tout ce brouhaha derrière elle.



SYNCHRONISME INVERSÉ

- ➡ Et oui, elle a eu une friandise quand elle s'est retournée dans le bon sens pour suivre la parade.
- ➡ Friandise comme **récompense et non pour l'inciter** au bon comportement,

SYNCHRONISME INVERSÉ

- ➡ N'oublions pas le **concept confort/effort** donc si le cheval n'est pas dans son **'sweet spot'** ce n'est pas le temps de lui demander de travailler car il est parfois plus envahi par son instinct de fuite et incapable de se centrer sur les demandes de son humain.



SYNCHRONISME INVERSÉ

- ➡ Ce que nous voulons enseigner à notre cheval c'est de
PENSER AVANT DE BOUGER LES PIEDS.



SYNCHRONISME INVERSÉ

➡ c'est aussi le concept

ASSOCIATION AU POSITIF

soit de rendre agréable et sécurisant ce qui était inquiétant.

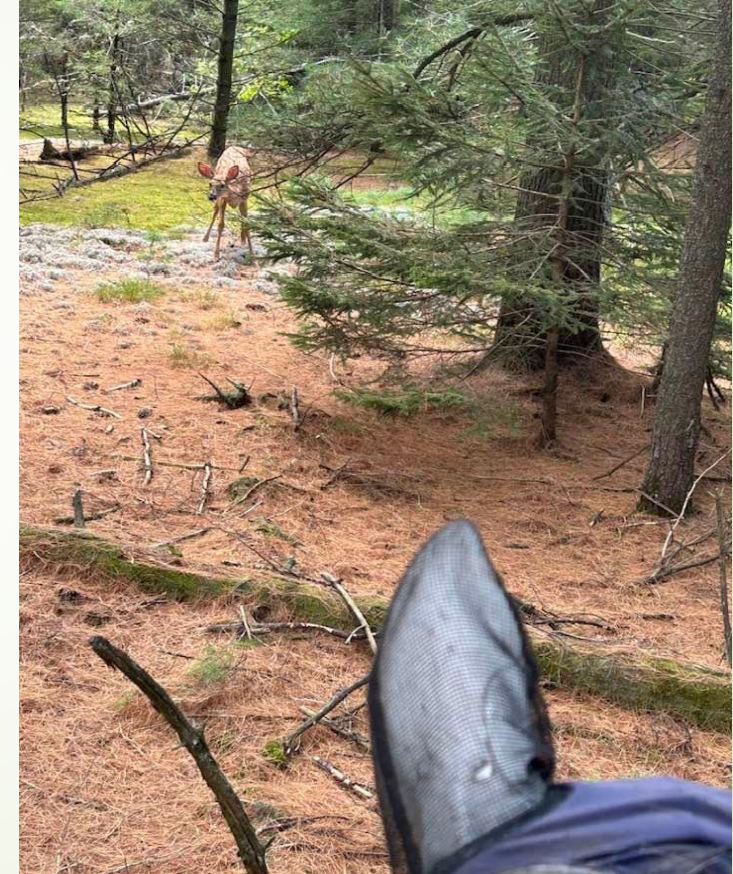


LYNELAFORME.COACH/BLOG/

- Article traitant de ce concept
- Série **BÂTIR LA CONFIANCE.** ''Confort/effort, inconfort/pas d'effort.

SYNCHRONISME INVERSÉ

- Le leader laisse le cheval regarder et évaluer qu'il est en sécurité.
- Parfois c'est de la **curiosité** telle cette photo où Indy a vu une maman chevreuil et ses jumeaux.
- Il en reste juste un sur la photo.



SYNCHRONISME INVERSÉ

- Quand un cheval du troupeau est inquiet les autres suivent du regard.
- A nous de faire de même quand mon cheval est inquiet ou curieux.



SYNCHRONISME INVERSÉ

- Que dire du cheval curieux. Laissons-le regarder.



SYNCHRONISME INVERSÉ



➤ Denyse Rousselet





SYNCHRONISME INVERSÉ

- Quand mon cheval est inquiet je me dois de lui laisser le temps d'évaluer s'il est en sécurité.
- On doit avant tout adresser son inquiétude avant de lui demander quelque chose.



SYNCHRONISME INVERSÉ

➡ C'est le principe

CONFORT/EFFORT
INCONFORT/ PAS D'EFFORT



SYNCHRONISME INVERSÉ

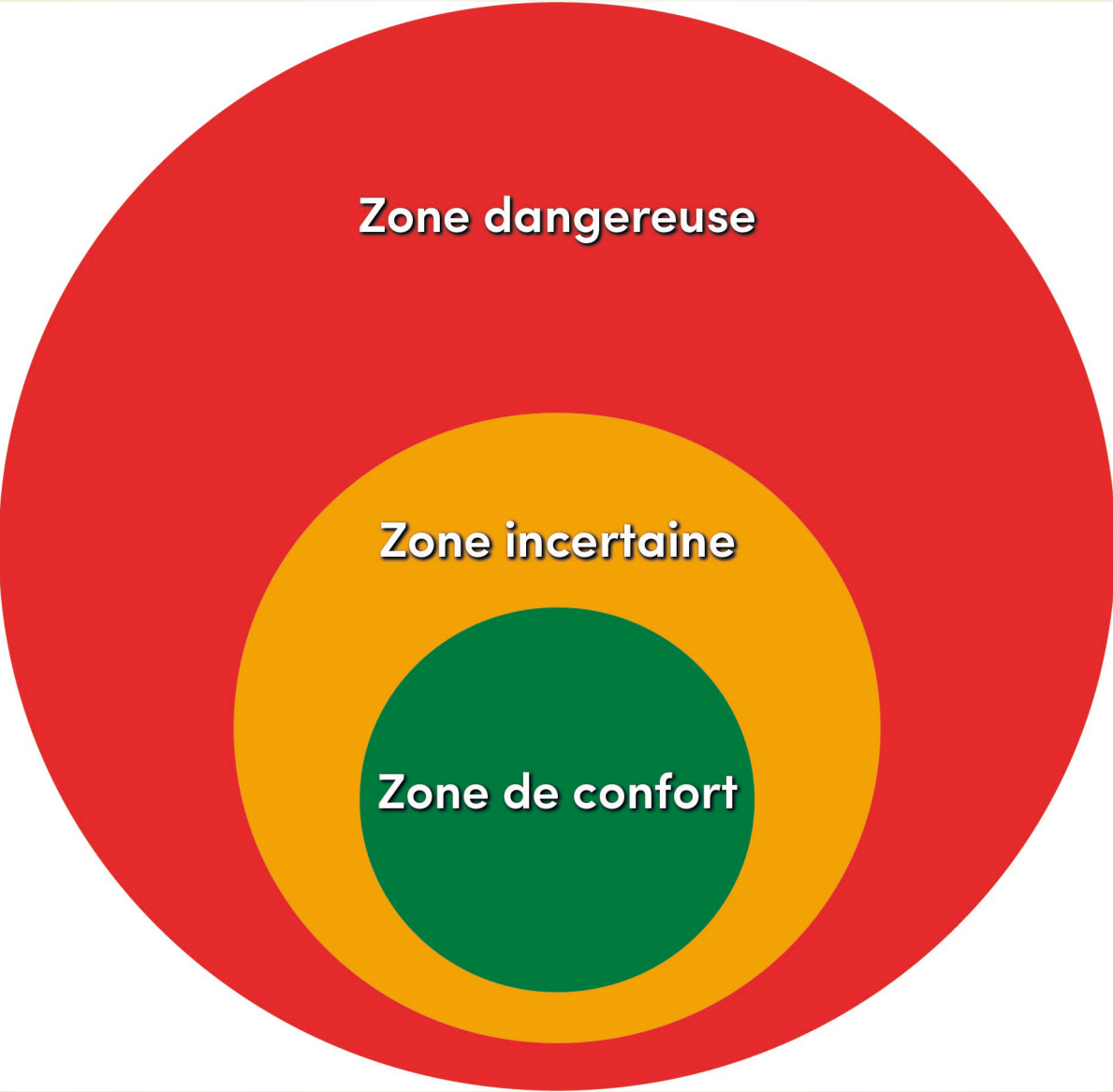
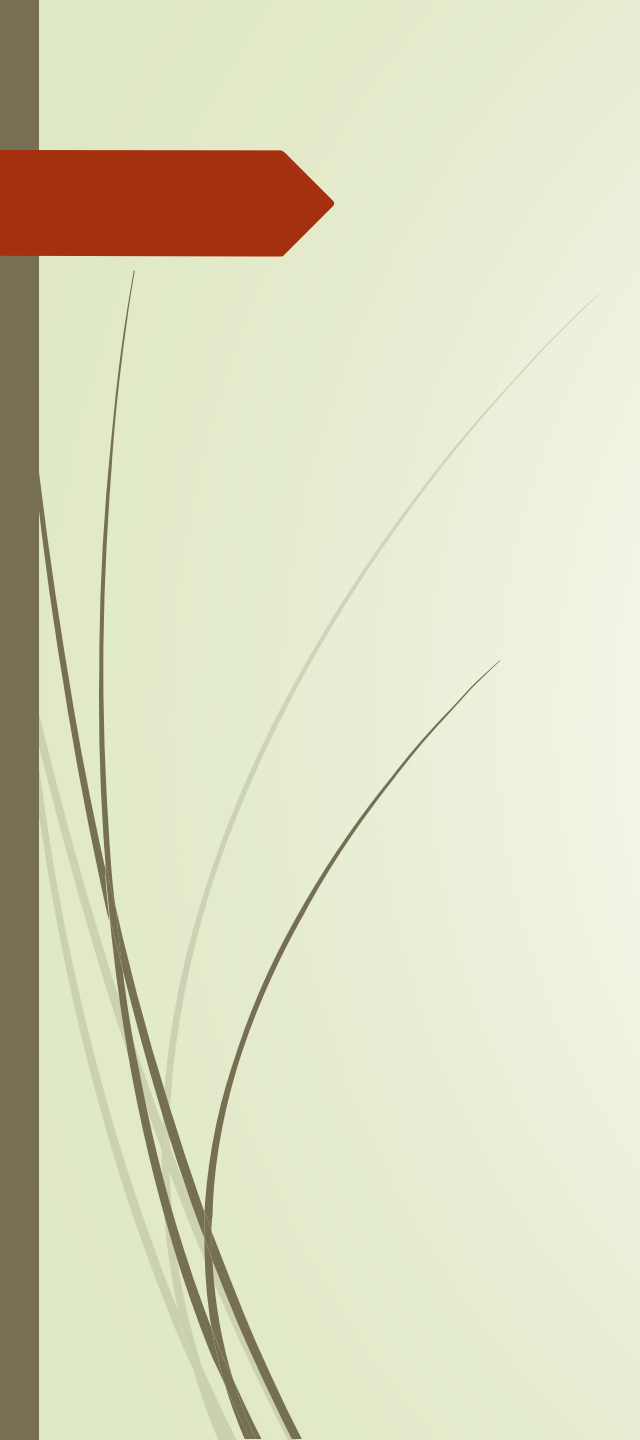
- ➡ Donc l'effort est demandé uniquement quand le cheval est dans son “ **sweet spot** ”.



Lynelaforme.coach/blog/

- ➡ Un article du blog traite du concept de **“sweet spot”** ou zone de confort dans la série

BÂTIR LA CONFIANCE



Zone dangereuse

Zone incertaine

Zone de confort



CONFORT/EFFORT & SWEET SPOT

- ➡ Ces articles sont aussi dans la série BÂTIR LA CONFIANCE du site

formationequestreonline.com

455 diapositives dans cette série, vendues 25\$



DÉVELOPPONS LA CONFIANCE

- Plus j'aurai développé un cheval confiant moins j'aurai besoin d'inverser le synchronisme parce que mon cheval sera rarement inquiet.
- Par contre je veux aussi respecter sa curiosité.



DÉVELOPPONS LA CONFIANCE

- Plus mon cheval pourra être la sentinelle, plus il développera sa confiance.
- La sentinelle est celui/celle qui peut passer en avant ou entre le danger et son humain.

DÉVELOPPONS LA CONFIANCE

- Indy est la sentinelle sur ce mini-pont: détendue et confiante donc prête à le négocier avec moi en selle.



DÉVELOPPONS LA CONFIANCE

Indy la sentinelle



Denyse Rousselet



LORS DU DÉBARQUEMENT DE LA REMORQUE

- ➡ SVP accorder du temps afin que votre cheval puisse évaluer:
 - si tout est OK? Même si déjà venu plusieurs fois, il peut y avoir des changements qui l'inquiètent.

DÉBARQUEMENT DE LA REMORQUE





SYNCHRONISME INVERSÉ

- ➡ Quand on arrive à un nouvel endroit.
- ➡ Quand mon cheval devient tendu.
- ➡ Quand mon cheval est inquiet face à un obstacle quelconque.
- ➡ L'article du blog décrit plusieurs situations.

SYNCHRONISME INVERSÉ

- Quand le cheval est curieux, laissons-lui le temps d'explorer.



SYNCHRONISME INVERSÉ

- Quand le cheval est curieux, laissons lui le temps d'explorer. Indy a senti longtemps ce faux chevreuil.



SYNCHRONISME INVERSÉ

- Quand le cheval est **curieux**, laissons lui le temps d'explorer. Indy est curieuse quand elle a vu pour la première fois ce crocodile à Horseland.



SYNCHRONISME INVERSÉ

- Quand se présente un nouvel obstacle à un endroit connu.
- Attendons avant de demander la traversée.
- Indy a fait la traversée aller-retour au pas et au trot sans rênes, que la cordelette.



SYNCHRONISME INVERSÉ & INCONFORT/PAS D'EFFORT

- Quand c'est la première fois que mon cheval voit un obstacle comme la grotte avec monstres qui bougent et musique bruyante à Horseland. Attendons avant de demander quelque chose à notre cheval.





SYNCHRONISME INVERSÉ

- ➡ MON CHEVAL DOIT ÊTRE DANS SON ‘’**SWEET SPOT**’’ AVANT QUE JE LUI DEMANDE DE TRAVAILLER.
- ➡ Concepts: **confort/effort, inconfort/pas d'effort** et **association au positif**.

SYNCHRONISME INVERSÉ



- ➡ Jonathan Field nous incite à **RALENTIR** et **RESSENTIR** afin d'**ÉCOUTER** notre cheval.



SYNCHRONISME INVERSÉ

- Andrea Wady de Grande Bretagne parle du concept de PURE LIBERTY.
- Là on se centre vraiment totalement sur notre cheval.
- J'ai eu le privilège de vivre un stage avec elle et de suivre son cours en ligne sur ce concept. Ah que ça nous porte à réfléchir par rapport à ce que ressent notre cheval.



SYNCHRONISME INVERSÉ

- ➡ L'Article '*LIBERTÉ PURE*' du blog **lynelaforme.coach** dans la série APPROFONDIR NOTRE COMMUNICATION nous amène à se centrer++++ sur notre cheval .
- ➡ Andrea Wady de G-B et Elsa Sinclair des USA sont de ferventes protagonistes de ce concept.



SYNCHRONISME INVERSÉ

- J'espère que ce document vous aidera à mieux vous centrer sur votre cheval afin de percevoir comment il se sent face à diverses situations et ainsi développer un partenariat solide ce qui assure votre sécurité.

Denyse Rousselet