

Comprendre Ton Cheval

Claire Sorel-Antras

04/12/2025

Table des matières

Introduction	7
Chapitre 1 : Changer de regard sur le cheval	16
1.1- Pourquoi changer de lunettes quand on regarde le cheval	16
1.2- Le cheval, d'abord un animal de proie	17
1.3- Un hypersensible qui lit tout, tout le temps	18
1.4- Le malentendu le plus courant : "Il sait très bien ce qu'il fait"	19
1.5- 80 % des problèmes naissent d'une incompréhension	20
1.6- De la performance à la compréhension : ce qui change concrètement	22
1.7- Le cheval, un animal qui parle sans mots	23
1.8- Avant de demander, apprendre à observer	24
1.9- Comment les incompréhensions se construisent... et se renforcent	25
1.10- Ce que ce livre va t'apporter (et ce qu'il ne fera pas à ta place)	27
1.11- L'intuition, ce que tu ressens déjà... et la science, ce qui l'éclaire	28
1.12- Ta place dans la relation : pas chef contre cheval, mais guide lisible	29
1.13- Un engagement pour la suite : regarder ton cheval autrement dès maintenant	30
Chapitre 2 : Le cerveau du cheval - la science derrière le comportement	32
2.2- Les grandes zones qui gèrent peur, curiosité et habitude	32

2.3- Mémoire émotionnelle : ce que ton cheval n'oublie jamais	32
2.4- Mémoire associative : "quand il se passe ça, ensuite il se passe ça"	32
2.5- Réflexe ou réflexion : quand ton cheval peut penser (ou pas)	32
2.6- Comment le cheval perçoit l'humain : un mélange d'indices	32
2.7- Nouveaux lieux, nouveaux cerveaux	32
2.8- Le travail, le matériel et ce que son cerveau en fait	33
2.9- Pourquoi ton cheval "explose" soudain	33
2.10- Pourquoi ton cheval "s'éteint"	33
2.11- Les détails qui te semblent ridicules... mais pas à lui	33
2.12- Ce que tu peux déjà changer dans ta façon de le regarder	33

Chapitre 3 : Les sens du cheval - ce que lui perçoit (et que tu ne vois pas)

	33
3.2- La vue du cheval : un large paysage, des angles morts surprenants	33
3.3- L'ouïe du cheval : une antenne permanente	33
3.4- L'odorat : un monde d'informations invisibles	33
3.5- Le toucher : un corps très sensible, mais pas partout pareil	34
3.6- La proprioception : comment il sent son corps dans l'espace	34
3.7- Quand un détail anodin devient une alarme pour le cheval	34
3.8- Comment ajuster ta position, ta voix, ta gestuelle et ton environnement	34
3.9- De la compréhension à l'observation quotidienne	34

Chapitre 4 : Les émotions du cheval - stress, confiance, curiosité

	34
4.2- Une échelle émotionnelle plutôt que des cases	34
4.3- Le calme : disponibilité et sécurité intérieure	34
4.4- La curiosité : un moteur d'apprentissage	34
4.5- La vigilance : quand le radar s'active	35
4.6- Le stress léger : quand la tension s'installe	35
4.7- La peur intense : fuite, défense, survie	35
4.8- La frustration : quand le cheval ne comprend pas ou ne peut pas	35

4.9- L'ennui : le cheval présent physiquement, absent mentalement	35
4.10- La résignation : le cheval qui a renoncé	35
4.11- La douleur : un état émotionnel toujours associé .	35
4.12- Comment les émotions se traduisent dans la relation	35
4.13- La continuité des états : pas de changement bru- tal sans signaux	35
4.14- Prendre l'habitude de se poser la question clé . .	36

Chapitre 5 : Lire le corps global - la posture qui parle 36

5.2- D'abord, se placer pour bien voir	36
5.3- Où va le poids du cheval ? Avant-main, arrière- main, équilibre	36
5.4- L'encolure : haute, basse, figée ou mobile	36
5.5- Le dos : tendu, creusé, relâché	36
5.6- Les pieds : repos, fuite, interaction	36
5.7- Orientation dans l'espace : face à toi, de biais, de dos	36
5.8- La qualité du mouvement : fluide, haché, collé au sol, précipité	36
5.9- Combiner les signaux globaux : lire l'ambiance du cheval	37
5.10- Avant d'agir : la micro-pause d'observation	37
5.11- Ne pas surinterpréter, mais ne rien ignorer	37
5.12- La posture globale comme base de toute interaction	37

Chapitre 6 : Les micro-signaux de la tête - yeux, or- illes, naseaux, bouche 37

6.2- Les oreilles : antennes, radar et baromètre de l'état interne	37
6.3- Les naseaux : respiration, tension, seuil de tolérance	37
6.4- La bouche et les lèvres : tension, apaisement, renoncement	37
6.5- Comment les micro-signaux s'enchaînent : de la première alerte à la réaction visible	37
6.6- T'entraîner au quotidien : passer du « je vois » au « je comprends »	38

Chapitre 7 : Signaux du tronc et des membres - ten- sion, fuite, opposition 38

7.2- Les antérieurs : avancer, reculer, se planter	38
7.3- Les postérieurs : fuite, poussée, opposition	38
7.4- Comment le cheval se place par rapport à toi : ap- proche, évitemen, opposition	38

7.5- Voir venir la fuite : avant l'écart, le départ, le demi-tour	38
7.6- Voir venir l'opposition : avant le refus, le "plantage", la défense	38
7.7- Coopération, confort et disponibilité dans le corps	38
7.8- Comment entraîner ton regard au quotidien	38
Chapitre 8 : Signaux de confort, d'inconfort et de douleur	39
8.2- L'inconfort léger : ces signaux qu'on minimise souvent	39
8.3- Stress émotionnel ou douleur physique : faire la différence	39
8.4- Les signaux classiques de douleur ou de souffrance	39
8.5- Arrêter de parler de "mauvaise volonté"	39
8.6- Concrètement : quoi faire quand tu repères un signal inquiétant	39
Chapitre 9 : Le langage silencieux en interaction - distance, orientation, énergie	39
9.2- La bulle personnelle du cheval	39
9.3- Comment le cheval t'invite... ou te tient à distance	39
9.4- L'orientation du corps : épaule, hanche, tête	40
9.5- L'énergie : ralentir, accélérer, se figer	40
9.6- Comment le cheval répond à tes micro-changements	40
9.7- Les signaux de test : confiance, doute, opposition douce, quête de sécurité	40
9.8- Voir chaque instant comme un dialogue	40
Chapitre 10 : L'intuition guidée par la science - entraîner son regard	40
10.2- Comment ton cerveau apprend à lire un cheval	40
10.3- Une méthode simple pour entraîner ton regard	40
10.4- Exercices concrets pour entraîner ton regard	40
10.5- Quand l'intuition se trompe : en faire un allié quand même	41
10.6- Faire le lien entre science et intuition	41
10.7- Quand l'observation devient une intuition fluide	41
10.8- Intégrer ces habitudes dans ton quotidien	41
Chapitre 11 : Prévenir 80% des problèmes - repérer les signaux précoce s	41
11.2- Les étapes de montée en tension : de la micro-réaction à l'explosion	41

11.3- Exemple 1 : le cheval qui embarque	41
11.4- Exemple 2 : le cheval qui mord	41
11.5- Exemple 3 : le cheval qui refuse d'avancer	41
11.6- Exemple 4 : le cheval qui rue	41
11.7- Reconnaître la surcharge émotionnelle avant qu'elle n'envahisse tout	42
11.8- Intervenir tôt : les grandes familles de réponses utiles	42
11.9- Construire ta stratégie personnelle de prévention	42
11.10- Du réflexe de contrôle à la culture de prévention	42
Chapitre 12 : Adapter sa demande au cheval du jour	42
12.2- Mettre en place un "check-up silencieux"	42
12.3- Décider de la séance : l'art d'ajuster en amont	42
12.4- Ajuster en direct : l'antenne toujours ouverte	42
12.5- Renoncer, reporter, assumer	42
12.6- Sécurité, progression, relation : ce que tu gagnes à t'adapter	43
12.7- Intégrer le réflexe d'adaptation au quotidien	43
Chapitre 13 : Devenir lisible pour le cheval - ton propre langage corporel	43
13.2- Comment le cheval perçoit ton corps : posture, tonus, respiration	43
13.3- Les incohérences classiques qui embrouillent le cheval	43
13.4- Clarifier ton langage corporel : quelques repères simples	43
13.5- Devenir cohérent : émotions, intention, gestes	43
13.6- T'exercer à être lisible : des situations du quotidien	43
13.7- Tu fais partie du système de signaux, tout le temps	44
Chapitre 14 : Créer un climat de confiance - répétition, prévisibilité, cohérence	44
14.2- Les trois piliers de la confiance : cohérence, prévisibilité, répétition	44
14.3- Cohérence : toujours la même réponse aux mêmes signaux	44
14.4- Prévisibilité : les rituels qui apaisent le cerveau du cheval	44
14.5- Répétition d'expériences positives ou neutres : le "fond de sécurité"	44
14.6- Poser des limites claires sans violence	44
14.7- Donner des repères rassurants dans le quotidien	44

14.8- Stabilité des réponses et diminution des comportements “problématiques”	45
14.9- Encourager l’expression des micro-signaux au lieu des explosions	45
14.10- Ajuster ses demandes au “cheval du jour”	45
14.11- Te rendre, toi, lisible et prévisible	45
14.12- Quand tu te trompes : réparer plutôt que culpabiliser	45
14.13- Résumer le climat de confiance dans ta vie avec ton cheval	45
Chapitre 15 : De lecteur à partenaire - vivre au quotidien avec un cheval qui “parle”	45
15.2- Aller chercher ton cheval : la conversation commence avant le licol	45
15.3- Les soins du quotidien : panser, curer, toucher autrement	46
15.4- Seller, harnacher : repérer les “non” avant l’explosion	46
15.5- Monter : transformer le départ en vraie mise en relation	46
15.6- Le travail monté : micro-signaux, micro-ajustements	46
15.7- Sortir en extérieur : gérer ensemble ce que le monde envoie	46
15.8- Contextes nouveaux : concours, déménagement, soins, transport	46
15.9- Devenir toi-même lisible pour ton cheval au quotidien	46
15.10- Faire de chaque interaction une opportunité d’apprendre ensemble	46
15.11- Mesurer ce qui a changé : plus de sécurité, plus de justesse, plus de plaisir	47
15.12- Continuer après ce livre : garder vivant ton regard	47

Introduction

Si tu ouvres ce livre, c'est probablement que tu as déjà senti, au moins une fois, que ton cheval te "disait" quelque chose... sans que tu sois complètement sûr de comprendre quoi.

Peut-être que tu as vécu cette séance où, dès que tu es arrivé au pré, ton cheval avait déjà une autre énergie. Pas vraiment inquiet, mais moins disponible. Peut-être qu'il a un peu traîné les pieds pour venir, ou au contraire qu'il est arrivé d'un pas très rapide, en soufflant fort. Et toi, tu t'es demandé : "Qu'est-ce qu'il a aujourd'hui ?" avant de quand même dérouler le programme que tu avais en tête.

Ou alors tu as connu ce moment au montoir où, d'habitude, tout se passe bien... sauf ce jour-là. Il se décale, serre la mâchoire, les oreilles deviennent un peu plus fixes, le regard change. Tu entends : "Il exagère, il teste." Et en même temps, au fond, quelque chose en toi se dit : "Ce n'est pas juste du cinéma, il essaie de me dire un truc."

Si tu t'es déjà retrouvé dans ce genre de situation, si tu as parfois l'impression de passer à côté de signaux importants, ou d'arriver "trop tard" dans les conflits, ce livre est pour toi.

Je m'appelle Claire Sorel-Antras, je travaille depuis des années avec des chevaux et des cavaliers très différents, du loisir au sport, du jeune cheval au vieux compagnon. Une partie de mon travail consiste à observer ce qui se passe avant que les problèmes éclatent. Souvent, on m'appelle pour un cheval qui "ne veut plus", "se braque sans prévenir", "explose d'un coup". Et à chaque fois, ou presque, quand je regarde les vidéos ou que je vois le cheval en vrai, je retrouve la même chose : il y avait des signaux avant. Ils étaient là. Mais personne n'avait appris à les lire.

Ce livre est né de cette constatation très simple : **la plupart des problèmes avec les chevaux ne commencent pas là où on les voit apparaître**. Ils commencent longtemps avant, dans des micro-signaux, des petites modifications de posture, de regard, de tonus musculaire, de distance. Et si tu apprends à les reconnaître, tu peux éviter une grande partie des blocages, des peurs, des incompréhensions... et augmenter la sécurité pour toi comme pour lui.

Mon objectif, ici, n'est pas de te dire comment dresser ton cheval, ni de t'apprendre une "méthode" de plus. Je veux te

donner quelque chose d'encore plus fondamental : une façon de le regarder, de l'écouter, et d'ajuster ce que tu fais en fonction de ce que lui te renvoie, en temps réel.

Ce que tu as probablement appris... et ce qui manque souvent

Si tu montes à cheval depuis quelque temps, tu as sans doute déjà entendu beaucoup de choses sur ce que ton cheval doit faire : avancer, céder, se tenir, se rassembler, passer un obstacle, partir au galop, rester immobile au montoir, etc. On t'a donné des objectifs, des exercices, parfois des recettes.

On t'a peut-être expliqué comment agir quand il fait X ou Y : s'il tire, s'il bouscule, s'il s'arrête, s'il "colle", s'il "embarque". Mais ce qu'on explique beaucoup moins, c'est **tout ce qui se passe juste avant**. Le moment où il commence à se tendre, à se figer, à se fermer, à décrocher de toi. Le moment où il essaie encore de gérer, mais où son corps et ses émotions envoient déjà des alertes.

Dans la plupart des formations classiques, on parle de "cheval calme", "cheval stressé", "cheval coopératif", mais on ne détaille pas vraiment comment on passe de l'un à l'autre. On voit la fin de l'histoire, pas son déroulé.

Pourtant, le cheval ne bascule pas d'un état à un autre comme un interrupteur. Il suit une **progression**, très logique pour lui, souvent très lisible... si on sait quoi regarder.

Ce livre sert à remplir ce vide-là : tout ce qui se joue **avant** que le cheval dise "non" de façon évidente.

Un cheval qui parle en silence

Le cheval est un animal de proie, organisé pour survivre dans un environnement potentiellement dangereux. Son système nerveux, ses sens, sa manière d'apprendre, tout est construit pour repérer vite ce qui peut poser problème, et pour réagir en conséquence.

Pour lui, communiquer en silence, c'est normal. Dans un troupeau, il n'a pas intérêt à faire du bruit pour tout, ni à entrer en conflit permanent. Il a intérêt à prévenir tôt, discrètement, par petites touches, pour désamorcer avant que ça n'explose. Une oreille qui se tourne, un muscle qui se contracte, un souffle plus

court, une légère modification de l'appui des pieds, tout cela fait partie de son langage quotidien.

Le problème, ce n'est pas que le cheval ne parle pas. C'est que, souvent, **on ne sait pas encore le lire**.

Et quand on ne le lit pas, deux choses se produisent :

- soit on ne réagit pas, ou on continue comme prévu, et le cheval augmente le volume parce qu'il n'a pas été entendu ;
- soit on réagit... mais trop tard, une fois qu'il est déjà dans une émotion forte (peur, colère, douleur, saturation), et le conflit est beaucoup plus difficile à gérer.

À ce moment-là, il nous apparaît comme "ingérable", "dangereux", "de mauvaise volonté". En réalité, il est juste débordé.

L'ambition de ce livre, c'est de te donner des repères pour que tu n'attendes pas que le cheval soit débordé pour ajuster ce que tu fais.

Une approche à la fois scientifique et intuitive

Tu verras souvent dans ce livre une double dimension : d'un côté, des explications scientifiques sur le cerveau, les émotions et les sens du cheval ; de l'autre, quelque chose de plus subjectif, que j'appellerai ton **intuition informée**.

Je ne crois pas à l'intuition "magique" qui saurait tout sans rien apprendre. En revanche, je vois tous les jours à quel point, dès qu'un cavalier comprend un peu mieux ce qui se passe dans la tête et le corps du cheval, son ressenti devient plus fin, plus juste. Il se met à voir des choses qu'il ne voyait pas avant. C'est comme si, soudain, son intuition avait des bases solides.

Je vais donc te proposer :

- d'un côté, des explications issues de l'éthologie scientifique, de la neurobiologie, de la biomécanique ;
- de l'autre, des exemples concrets tirés de séances réelles, pour que tu puisses te projeter et te dire : "Oui, ça, je l'ai déjà vécu."

Mon but, ce n'est pas que tu saches réciter par cœur le nom des différentes parties du cerveau du cheval. C'est que, en sachant comment il traite les informations, comment il gère la peur, la

nouveauté, l'inconfort, tu puisses **mieux interpréter ce que tu vois**, et donc mieux répondre.

Ce qui change quand tu commences à vraiment le lire

Quand un cavalier ou une cavalière commence à lire les micro-signaux, il se passe souvent les mêmes choses.

D'abord, il y a une phase où tu te rends compte de tout ce que tu n'avais pas vu avant. Tu remarques que ton cheval se crispe légèrement au sanglage, qu'il bloque parfois sa respiration quand tu montes, qu'il détourne le regard à l'approche d'un outil, qu'il se fige une demi-seconde avant de décaler les hanches. Tu te surprises à revoir mentalement des scènes passées avec un regard différent.

Ce n'est pas toujours confortable, parce que tu prends conscience de moments où il t'avait déjà "parlé" et où tu n'as pas répondu.

Mais très vite, quelque chose d'autre apparaît : ton cheval change. Pas parce que tu as tout révolutionné dans ton travail, mais parce que tu commences à **adapter ton timing et ton intensité** en fonction de ce qu'il te montre.

Tu arrêtes un peu plus tôt avant qu'il ne soit saturé. Tu laisses souffler quand tu vois que son regard devient fixe. Tu relâches une demande quand tu remarques qu'il cherche mais commence à se tendre. Tu n'insistes pas sur un exercice précis un jour où son corps te dit qu'il est ailleurs.

Et c'est là que la magie "visible" opère : il devient plus disponible, plus volontaire, plus calme. Les défenses spectaculaires diminuent, parce que tu interviens avant. Les séances deviennent plus fluides. Ta sécurité et la sienne augmentent.

Ce livre ne te promet pas un cheval parfait, qui n'a jamais peur, qui ne s'agace jamais, qui comprend tout immédiatement. Ce n'est ni réaliste ni souhaitable. En revanche, il peut t'aider à faire en sorte que ces moments-là soient plus rares, plus courts, et mieux gérés.

Ce livre n'est pas...

Pour que tu saches exactement où tu mets les pieds, je préfère être claire aussi sur ce que ce livre **n'est pas**.

Ce n'est pas un manuel de dressage ni une méthode clé en main. Tu ne trouveras pas "les 10 étapes pour avoir un cheval rassemblé" ni "le protocole infaillible pour embarquer ton cheval en van". Il existe déjà beaucoup d'ouvrages sur la technique, les exercices, les programmes d'entraînement. Certains sont très utiles, et tu pourras d'ailleurs les utiliser encore mieux si tu lis mieux ton cheval.

Ce n'est pas non plus un livre de développement personnel déguisé. Je ne vais pas te demander de "penser positif" ou de "visualiser la réussite" pour que ton cheval te comprenne mieux. La relation au cheval remet évidemment beaucoup de choses en question chez nous, mais ici, je vais rester centrée sur des éléments observables : corps, émotions, perceptions, réponses concrètes.

Ce n'est pas un catalogue de "trucs et astuces" à appliquer mécaniquement. Un même signal peut avoir des significations différentes selon le contexte, le cheval, son histoire, son état physique. Une oreille en arrière n'est pas automatiquement un signe d'agressivité ; un cheval immobile n'est pas toujours "sage". Je vais t'aider à lire ces signaux, mais surtout à les replacer dans un ensemble.

Enfin, ce n'est pas un jugement de ce que tu as fait jusque-là. Je pars du principe que tu as fait de ton mieux avec ce que tu savais. Je vais simplement t'ajouter des outils d'observation que tu n'as peut-être pas reçus, pour te permettre d'aller plus loin.

Ce que tu vas trouver, chapitre après chapitre

Pour que tu saches où tu vas, je te fais un rapide tour du livre.

Dans le **chapitre 1**, je t'invite à changer de regard sur le cheval. On va parler de la façon dont on le voit habituellement : partenaire sportif, animal de loisir, outil de travail, "gros bébé" affectif... et de ce que ces représentations impliquent dans nos attentes, notre façon d'interpréter ses réactions. L'idée, c'est de remettre le cheval au centre comme individu, avec ses contraintes d'espèce et son vécu particulier.

Le **chapitre 2** t'emmène dans le cerveau du cheval. Pas pour faire de la théorie pour la théorie, mais pour comprendre comment il traite l'information, comment il apprend, pourquoi certains apprentissages tiennent bien et d'autres non, pourquoi la peur s'ancre si vite, pourquoi la répétition et la prévisibilité sont

si importantes pour lui. Tu verras que beaucoup de comportements qui semblent "illogiques" prennent sens quand on les regarde avec cette grille-là.

Dans le **chapitre 3**, on passe aux sens du cheval. Vue, ouïe, odorat, toucher, perception du mouvement... Tu découvres ce qu'il perçoit vraiment, ce qu'il perçoit mieux que toi, et aussi ce qu'il perçoit moins bien. On abordera des situations très concrètes : le cheval qui "sursautait pour rien" près d'un coin de carrière, celui qui refusait systématiquement de passer devant un certain endroit, celui qui "ne supportait pas" un type de bruit.

Le **chapitre 4** est consacré aux émotions du cheval : stress, confiance, curiosité. On va distinguer stress ponctuel et stress chronique, excitation et peur, motivation et pression. Je t'expliquerai comment reconnaître un cheval curieux mais inquiet, un cheval éteint, un cheval survolté, et ce que cela implique dans ta façon de travailler avec lui.

À partir du **chapitre 5**, on entre dans le cœur du sujet : la lecture du corps. On commence par la posture globale : comment se tient-il ? Comment porte-t-il son encolure, son dos, sa queue ? Comment se déplace-t-il à pied, en liberté, monté ? On verra comment certaines attitudes générales parlent du niveau de tension, de la disponibilité émotionnelle, mais aussi de l'éventuelle douleur.

Le **chapitre 6** zoome sur la tête : yeux, oreilles, naseaux, bouche. C'est souvent là que les cavaliers commencent à regarder, mais on va affiner. On parlera de qualité du regard, de rythme du clignement des yeux, de micro-tensions autour des lèvres, du menton, de la langue. Je te montrerai comment une oreille peut te renseigner sur ce que le cheval écoute vraiment, pas seulement sur ce qu'il "regarde".

Le **chapitre 7** se penche sur le tronc et les membres. Comment les tensions se traduisent dans l'avant-main, l'arrière-main, la façon de poser les pieds, de se déplacer, de changer de direction. On verra des signaux que l'on confond souvent avec de l'opposition volontaire alors qu'ils traduisent un conflit interne, une douleur ou une impossibilité biomécanique.

Le **chapitre 8** est dédié aux signaux de confort, d'inconfort et de douleur. On va démêler ce qui relève du simple désagrément, de la gêne ponctuelle, de la douleur aiguë, de la douleur chronique. On parlera de ces chevaux qui "supportent tout"

jusqu'au jour où ils explosent, et de ceux qui réagissent fort à des choses qui nous paraissent minimes. L'objectif est que tu puisses mieux décider quand il faut adapter l'exercice, revoir l'équipement, appeler un professionnel de santé (vétérinaire, ostéopathe, dentiste, etc.).

Dans le **chapitre 9**, on aborde le langage silencieux en interaction : distance, orientation, énergie. Comment le cheval gère l'espace autour de lui, comment il se place par rapport à toi, à d'autres chevaux, à un objet. On parlera de ce qu'il te dit quand il se rapproche, s'éloigne, se met à côté, derrière, devant. Tu verras que beaucoup de "manques de respect" supposés sont en fait des problèmes de lecture de cet espace.

Le **chapitre 10** te propose d'entraîner ton regard. Maintenant que tu auras vu beaucoup de signaux possibles, il faudra les intégrer dans la vraie vie sans te perdre. Je te donnerai des exercices simples d'observation, avec et sans interaction, pour développer ta capacité à capter l'essentiel sans t'épuiser.

Le **chapitre 11** se concentre sur la prévention : comment repérer les signaux précoces qui annoncent 80 % des problèmes. Tu verras des "séquences typiques" qui reviennent souvent avant un cheval qui plante, qui embarque, qui tape, qui bloque, qui se fige, qui se jette à l'extérieur. L'idée est de t'apprendre à intervenir avant le point de rupture.

Dans le **chapitre 12**, on parlera d'adapter ta demande au "cheval du jour". Parce que ton cheval n'est pas une machine, il ne te donne pas la même chose chaque jour. En fonction de son état physique, émotionnel, de son environnement, tu n'auras pas la même marge. On verra comment décider quoi faire, quoi laisser tomber, quoi reporter, sans te sentir "faible" ou "incohérent".

Le **chapitre 13** retourne la caméra vers toi : devenir lisible pour le cheval. On parlera de ton propre langage corporel, de ton tonus, de ton regard, de ta façon de bouger, de toucher, de te placer. Ton cheval te lit en permanence, que tu le veuilles ou non. Tu verras comment rendre tes signaux plus clairs, plus cohérents, plus prévisibles.

Le **chapitre 14** montre comment créer un climat de confiance au fil du temps : répétition, prévisibilité, cohérence. On sort de la séance isolée pour regarder la relation dans la durée. Comment accumuler des expériences où le cheval se sent entendu,

compris, protégé, sans pour autant renoncer à tes propres objectifs.

Enfin, le **chapitre 15** parle de ce passage de “lecteur” à “partenaire”. Une fois que tu auras développé cette capacité à lire ton cheval et à te rendre lisible pour lui, que fais-tu au quotidien ? Comment ça change ta façon de nourrir, de gérer les contacts, de l’emmener en compétition ou en balade, de le manipuler pour les soins ? Ce chapitre rassemblera tout ce qu’on aura vu pour construire une vie quotidienne plus simple, plus claire, plus agréable pour vous deux.

Comment utiliser ce livre

Tu peux lire ce livre dans l’ordre, du début à la fin, ou piocher les chapitres qui répondent à une question du moment. Cependant, je t’encourage à lire au moins les chapitres 1 à 4 dans l’ordre, parce qu’ils posent les bases. Les chapitres suivants s’appuient sur ces fondations.

N’hésite pas à revenir en arrière, à relire certains passages après avoir vécu une situation avec ton cheval. Souvent, une notion prend vraiment sens au moment où tu la confrontes à quelque chose de concret.

Je t’invite aussi, autant que possible, à tester tout de suite ce que tu lis. Pas forcément en faisant de grands exercices, mais simplement en observant. Va voir ton cheval au pré ou au box sans objectif particulier. Regarde-le marcher, manger, interagir avec d’autres. Remarque son regard, ses appuis, sa respiration. Note ce qui change selon les circonstances. Ce sont ces petits moments-là qui vont entraîner ton œil.

Enfin, n’oublie pas que chaque cheval est un individu. Ce que je te propose ici, ce sont des repères, pas des règles absolues. Certains signaux seront très marqués chez l’un, très discrets chez l’autre. Ton rôle, c’est d’apprendre à connaître ton cheval en particulier, en t’appuyant sur ces repères pour affiner ta lecture.

Pourquoi j’ai écrit ce livre

Si j’ai décidé d’écrire ce livre, c’est d’abord parce que j’ai vu trop de chevaux catalogués “difficiles”, “dominants”, “dangereux”, alors qu’ils essayaient simplement de dire quelque chose que personne n’avait appris à entendre.

J'ai aussi vu beaucoup de cavaliers sincèrement motivés, investis, parfois usés, qui se remettaient en question sans savoir où chercher. Ils changeaient de mors, de selle, d'entraîneur, de méthode, sans pour autant trouver de réponse satisfaisante. Ce n'étaient pas des gens "incompétents" ou "insensibles". On ne leur avait juste pas donné ce langage-là.

Je ne prétends pas détenir "la vérité" sur le cheval. Ce que je te propose, c'est le fruit d'années d'observation, de travail sur le terrain, de lectures scientifiques, de discussions avec des vétérinaires, des enseignants, des éthologues, et surtout avec des cavaliers et des chevaux très variés. C'est une synthèse qui m'a aidée à mieux comprendre ce qui se joue entre un humain et un cheval, et que je vois, jour après jour, transformer des relations.

Si tu as ce livre entre les mains, c'est que tu as déjà fait une partie du chemin : tu as envie de comprendre ton cheval avant de lui demander. Tu es au bon endroit.

On va maintenant entrer ensemble dans ce langage silencieux, pas à pas.

Chapitre 1 : Changer de regard sur le cheval

1.1- Pourquoi changer de lunettes quand on regarde le cheval

Si tu lis ce livre, il y a de grandes chances que tu aimes profondément les chevaux. Tu as peut-être déjà passé des heures à l'écurie, à monter, à longer, à panser. Tu as sans doute aussi déjà vécu ces moments de frustration ou d'incompréhension : ce cheval qui refuse d'avancer, qui "colle" à la porte de la carrière, qui embarque sur un simple galop en extérieur, qui tape du pied au pansage ou qui refuse de donner un postérieur.

Dans beaucoup d'écuries, quand un cheval réagit comme ça, on entend des phrases du type :

"Il se fout de toi."

"Il teste."

"Il en profite."

"Il a un sale caractère."

On t'a peut-être déjà dit ça de ton cheval. Ou tu l'as peut-être déjà pensé, un jour de fatigue, après la séance de trop qui se termine mal.

Je ne suis pas là pour te juger. J'ai pensé ces choses-là moi aussi. Longtemps.

Ce premier chapitre est là pour te proposer autre chose : et si, dans 80 % des cas, ce que tu prends pour de la mauvaise volonté n'était qu'une incompréhension, une incomodité, ou parfois une vraie détresse... que personne n'a appris à lire ?

Pour pouvoir progresser ensemble, toi et ton cheval, il va falloir que tu changes de lunettes. Tu gardes tout ce que tu sais déjà faire, toutes tes compétences de cavalier ou de propriétaire, mais tu ajoutes une couche au-dessus : apprendre à regarder ton cheval comme un être hypersensible, dont le premier réflexe n'est pas de désobéir, mais de se protéger.

Dans ce livre, je vais beaucoup te parler de signaux, de micro-mouvements, de petites choses que tu as sûrement déjà vues sans les relever. Mais avant ça, il faut qu'on pose les bases : qui est vraiment le cheval, vu de l'intérieur ? Comment son cerveau fonctionne ? Comment il perçoit le monde ? Et surtout : pourquoi c'est si facile de le mal interpréter quand on le regarde

avec notre cerveau d'humain.

Ce chapitre sert à ça : te décaler, comme si on faisait un pas de côté ensemble, pour regarder ton cheval autrement. Pas comme un "outil de performance", ni même seulement comme "un compagnon", mais comme un animal particulier, avec une manière de penser, de ressentir et de réagir qui lui est propre.

Si tu acceptes cette idée simple - ton cheval n'est pas toi, il ne voit pas, ne sent pas, ne comprend pas comme toi - alors tout le reste du livre deviendra beaucoup plus logique.

1.2- Le cheval, d'abord un animal de proie

On parle souvent du cheval comme d'un "partenaire", parfois comme d'un "athlète", de plus en plus comme d'un "ami". Tout cela peut être vrai. Mais biologiquement, avant tout, le cheval est un animal de proie.

Ça veut dire une chose très concrète : dans son logiciel interne, la priorité numéro un, bien avant "réussir une transition propre" ou "sortir en concours", c'est "survivre".

Pour lui, survivre passe par deux grands axes : détecter le danger, et réagir vite.

Un prédateur peut se permettre de réfléchir longtemps, d'analyser, de préparer son attaque. Une proie, non. Si elle réfléchit trop longtemps, c'est trop tard. Le cheval, depuis des millions d'années, appartient à cette catégorie : il vit parce qu'il anticipe, parce qu'il remarque le moindre détail, parce qu'il choisit quasiment toujours la sécurité.

Et même si ton cheval vit dans une écurie confortable, qu'il n'a jamais vu un loup, ce fonctionnement est toujours là. Il n'a pas disparu parce qu'il porte un tapis assorti à ton pantalon.

Ce mode de fonctionnement se traduit par plusieurs choses que tu as sûrement déjà observées :

- un cheval qui sursaute "pour rien"
- un cheval qui fait un écart à cause d'un sac plastique à 50 mètres
- un cheval qui se fige quand il ne comprend pas

- un cheval qui embarque d'un coup, alors que "tout allait bien"

Pour nous, ça ressemble parfois à de l'exagération. Pour lui, c'est logique. Sauter sur le côté pour éviter un sac plastique, c'est peut-être ridicule dans notre monde, mais dans son logiciel, c'est juste un réflexe qui a sauvé des milliers de chevaux avant lui d'un prédateur qui surgit des fourrés.

Si tu gardes ça en tête, tu commences déjà à regarder autrement certains comportements. Ce cheval qui "voit des monstres partout" n'est pas dramatique : il est connecté à son rôle de proie. Il n'est pas en train de t'en vouloir, ni de se moquer de toi, il essaie de rester en vie, avec les moyens que son cerveau lui donne.

Tu verras, plus loin dans le livre, comment ce statut d'animal de proie influence sa posture, ses réactions de fuite, la façon dont il perçoit les objets immobiles ou en mouvement, et pourquoi certains endroits (comme l'entrée d'un manège, un coin sombre, un passage étroit) déclenchent automatiquement chez lui un mode "alerte".

Pour l'instant, retiens une chose : la plupart des comportements qui t'agacent sont d'abord, pour ton cheval, des tentatives de rester en sécurité.

1.3- Un hypersensible qui lit tout, tout le temps

L'autre grande caractéristique du cheval, c'est son hypersensibilité. Je ne parle pas de sensibilité au sens humain, mais bien de sensorialité.

Un cheval normal perçoit :

- des sons que tu n'entends pas,
- des mouvements que tu ne vois pas,
- des odeurs que tu ne sens pas,
- des micro-variations de tension dans la longe, les rênes, ou même dans ton corps quand tu es à pied ou en selle.

Lui et toi, vous ne vivez pas la même scène. Tu marches dans la carrière en regardant droit devant toi, en pensant à ta journée de travail, ou à ton prochain exercice. Lui entend un chien au

loin, voit un oiseau décoller derrière la haie, sent qu'un autre cheval vient d'arriver au parking, perçoit que tu as un peu resserré inconsciemment les doigts sur la longe.

C'est comme si vous étiez dans la même pièce, mais avec deux filtres complètement différents. Le tien est souvent centré sur ta tâche. Le sien est centré sur l'environnement.

C'est ce qui fait de lui un lecteur permanent de ce qui l'entoure. Il "scanne" sans arrêt : bruits, mouvements, odeurs, tensions, postures, émotions.

Oui, j'ai bien écrit "émotions". Les chevaux sont très sensibles à nos états internes. Tu as probablement déjà vécu ça : tu arrives stressé, en retard, préoccupé, et ton cheval est "sur l'œil", plus émotif, plus en tension. Un autre jour, tu es posé, disponible, et tout se déroule avec une fluidité presque déconcertante.

Ce n'est pas de la magie. C'est de la cohérence avec son fonctionnement. Il te lit, tout le temps, souvent mieux que tu ne te lis toi-même.

Je veux que tu gardes cette idée dans un coin de ta tête pour le moment : ton cheval vit dans un monde beaucoup plus riche en signaux que le tien. Si tu restes centré sur ce que toi tu perçois, tu vas forcément rater une grande partie de ce qui le met en confort ou en inconfort.

Changer de regard sur lui, c'est accepter que son point de vue est différent du tien, et qu'il est tout aussi valable.

1.4- Le malentendu le plus courant : "Il sait très bien ce qu'il fait"

On me dit souvent : "Mais il sait très bien ce qu'il fait ! Il regarde la barrière, il fait semblant d'avoir peur, et dès que je lâche un peu, il en profite pour retourner vers la porte."

Je comprends ce sentiment. Tu as l'impression qu'il manipule la situation, qu'il a un plan. Tu te sens parfois piégé, ou impuissant. Alors tu te mets à durcir, à pousser plus, à te fâcher. Ou au contraire, tu te sens nul, tu perds confiance, tu te dis que tu ne "t'imposes pas assez".

Pour sortir de ce cercle, il faut distinguer deux choses.

Ton cheval apprend très bien ce qui lui permet de diminuer un inconfort. Si chaque fois qu'il se rapproche de la porte, la pres-

sion diminue (tu arrêtes de demander, tu descends, tu le laisses souffler), il va associer “aller vers la porte” = “ça va mieux pour moi”. Ce n'est pas de la méchanceté, ce n'est pas un plan diabolique. C'est de l'apprentissage classique, que son cerveau réalise tout seul, comme le nôtre.

En même temps, il ne comprend pas toujours ce que tu attends exactement de lui. S'il sent une tension intérieure (peur de l'environnement, inconfort physique, douleur, fatigue) et qu'en plus tu augmentes la pression parce qu'il ne “répond pas”, tu empiles deux sources d'inconfort. Dans ces moments-là, son cerveau ne fait pas de politique, il ne “joue” pas avec toi, il cherche seulement la sortie la plus rapide.

La sortie, ça peut être : coller à un autre cheval, se tourner vers la porte, accélérer, se fige, embarquer, secouer la tête, se mettre debout.

Pour toi, ce sont des comportements indésirables. Pour lui, ce sont des stratégies de survie ou de soulagement, plus ou moins efficaces, apprises au fil du temps.

Quand tu lui prêtes l'intention de “te tester”, tu fermes une porte. Tu le mets dans une catégorie (“manipulateur”, “flemmard”, “agressif”), et tu ne te demandes plus ce qui se passe vraiment en dessous.

Changer de regard, c'est au contraire ouvrir cette porte : “Et si ce que je vois comme une résistance était en fait un signal ? Un essai maladroit pour me dire que quelque chose ne va pas ?”

Je ne te demande pas de tout excuser, ni de tout accepter. Je te propose juste de remplacer la phrase “Il sait très bien ce qu'il fait” par une autre : “Il fait de son mieux avec ce qu'il ressent et ce qu'il comprend.”

À partir de là, tu peux commencer à chercher ce qui bloque vraiment.

1.5- 80 % des problèmes naissent d'une incompréhension

Je vais te décrire quelques situations concrètes. À toi de voir si tu t'y reconnais.

Tu veux partir en balade seul. À peine sorti du chemin habituel, ton cheval ralentit, il lève la tête, il souffle fort. Tu pousses un peu avec les jambes, il accélère trois foulées, puis s'arrête

net. Tu insistes, il fait demi-tour. Tu remets en avant, il part en travers. Très vite, vous êtes tous les deux sous tension. Toi, tu te dis qu'il "abuse". Lui, il est partagé entre son instinct qui lui dit "danger" et ta demande qui lui dit "avance".

Autre scène, au pansage. Tu veux curer les pieds. Il donne bien les antérieurs, mais bloque sur les postérieurs. Tu insistes, il se raidit, tape légèrement. On te dit "ne le laisse pas gagner, sinon il te marchera dessus". Alors tu serres plus fort, tu forces, tu tiens. Il monte d'un cran, tape plus fort, tu te fâches, tu te braques. Tu finis par y arriver, mais avec un goût amer, ou alors tu renonces et tu rentres chez toi frustré.

Dernier exemple, à la longe. Tu demandes le galop, ton cheval part au trot précipité, il tire vers l'extérieur du cercle, il change souvent de main, il coupe la trajectoire. Tu te sens débordé, tu augmentes la pression, peut-être avec un fouet ou avec la voix. Il accélère, coupe encore plus, renverse le cercle. Toi, tu te sens dépassé, tu te dis qu'il "ne respecte rien".

Dans ces trois cas, ce qui se passe à la surface ressemble à une lutte de volonté. Mais si on regarde en dessous, on voit autre chose :

- en balade, un cheval en vigilance, pas rassuré d'être seul, qui ne comprend pas où est le "lieu sûr" et qui n'a pas encore appris à se reposer sur toi comme repère principal.
- au pansage, un cheval qui anticipe un inconfort ou une douleur sur un postérieur (souvenir d'une mauvaise expérience, sensibilité, problème physique) et qui essaie d'éviter ce moment en utilisant le seul langage qu'il a : déplacer son corps, se raidir, taper.
- à la longe, un cheval qui ne comprend pas clairement les demandes, qui est perdu dans son équilibre, qui ne sait pas comment se mettre dans la bonne allure sans tomber vers l'extérieur, et qui répond à une pression grandissante en courant plus vite.

Dans l'immense majorité des cas, quand tu regardes bien, le problème ne vient pas d'une "mauvaise volonté" du cheval, mais d'un mélange de choses :

- il ne comprend pas exactement ce que tu veux ;

- il n'a pas les moyens physiques ou émotionnels de le faire à ce moment-là ;
- il ressent un inconfort ou un danger ;
- il a appris, parfois avec toi parfois avant toi, que certains comportements lui permettent d'échapper à un inconfort.

On pourrait dire : 80 % des problèmes viennent de là. Pas de sa nature, pas d'un "vice de caractère", mais d'un décalage entre ta demande, ses capacités du jour, et ce qu'il ressent.

Ce livre ne va pas supprimer tous les problèmes, ni transformer soudain ton cheval en machine parfaite. Par contre, il peut te donner une compétence très puissante : savoir repérer ces décalages très tôt, avant qu'ils ne dégénèrent.

Et ça, ça commence par un changement de posture intérieure : se dire que, par défaut, ton cheval n'est pas contre toi. Il est avec lui-même. Et c'est en comprenant ce qui se passe pour lui que tu pourras l'amener à être vraiment avec toi.

1.6- De la performance à la compréhension : ce qui change concrètement

Beaucoup d'entre nous ont appris l'équitation dans un cadre très orienté vers la performance. Même si tu ne fais pas de concours, on t'a probablement parlé d'objectifs à atteindre : passer aux trois allures, sauter telle hauteur, faire tel exercice, sortir seul en extérieur, obtenir telle note, telle médaille.

Ce n'est pas un mal en soi. Avoir des objectifs donne une direction, structure le travail, permet de mesurer sa progression. Le problème, c'est quand la performance devient le prisme principal, et que tout est évalué sous l'angle "réussi / raté".

Tu connais peut-être ce genre de séance : tu montes avec l'idée de "réussir" les départs au galop ou les transitions. Tu as un plan précis. Si ça ne fonctionne pas comme prévu, tu te tends. Tu augmentes les demandes. Tu sentes la frustration monter. Et parfois, tu termines en te disant "il est insupportable aujourd'hui" ou "je ne suis vraiment pas à la hauteur".

Si tu regardes ton cheval uniquement à travers cette grille, tu vas forcément t'éloigner de lui dès que quelque chose ne colle pas.

Changer de regard, c'est ajouter une autre grille à côté de celle de la performance : la grille de compréhension.

Dans cette autre logique, une séance n'est pas une succession de réussites ou d'échecs, mais une conversation. Ce qui compte, ce n'est pas seulement "est-ce qu'il a fait ce que j'ai demandé?", mais aussi "qu'est-ce qu'il m'a montré aujourd'hui ? Qu'est-ce que j'ai appris sur lui ?"

Concrètement, ça change beaucoup de choses :

- Tu passes de "il ne veut pas" à "qu'est-ce qui l'empêche ?".
- Tu passes de "il n'obéit pas" à "qu'est-ce qu'il comprend de ma demande ? Est-ce que c'est clair pour lui ?"
- Tu passes de "il est lourd / mou / trop chaud" à "dans quel état physique et émotionnel il est aujourd'hui ?".

Je ne te demande pas d'abandonner tes objectifs. Je t'invite à les poser un peu plus loin, et à mettre devant quelque chose de plus prioritaire : l'état du cheval à l'instant T.

Tu verras, dans les chapitres suivants, comment utiliser les signaux du corps et du comportement pour adapter concrètement ta séance : parfois alléger, parfois simplifier, parfois fractionner, parfois au contraire oser demander un peu plus parce que ton cheval est disponible et confiant.

Mais ce basculement commence ici, dans ta manière de regarder les choses : au lieu de juger, tu observes ; au lieu d'interpréter tout de suite, tu te poses des questions.

1.7- Le cheval, un animal qui parle sans mots

On a parfois tendance à oublier une évidence : le cheval ne parle pas avec des mots. Il ne peut pas te dire "j'ai mal au dos quand tu demandes ce mouvement", "le coin de la carrière m'inquiète", "la selle me fait mal au garrot", "je ne comprends pas tes aides, ça me met en tension".

Pourtant, il communique en permanence.

Il le fait avec son corps, sa posture, ses muscles, sa respiration, ses yeux, ses oreilles, ses naseaux, sa bouche, ses membres, sa manière de se tenir près de toi ou de s'éloigner.

Un cheval "parle" quand il détourne la tête au pansage. Il "parle" quand il se fige dans la carrière en fixant un point, quand il accélère légèrement à l'approche d'une zone, quand il change son souffle, quand il se gratte après un exercice, quand il mâchouille, quand il te bouscule subtilement avec son épaule.

Pour l'instant, peut-être que tout ça te semble flou, ou que tu penses "oui, mais il fait ça tout le temps, je ne vais pas tout analyser non plus". Je te rassure : l'idée n'est pas de devenir obsédé par le moindre battement de cil. L'idée est d'apprendre à repérer les changements, les petites variations qui te disent quelque chose sur ce qu'il ressent.

Imagine que tu sois dans un pays étranger où tu ne parles pas la langue. Au début, tout te semble indistinct. Puis, petit à petit, tu reconnais des mots, des intonations, des expressions. Tu ne deviendras peut-être jamais parfaitement bilingue, mais tu finis par saisir l'essentiel.

Avec le cheval, c'est un peu ça. Tu as déjà forcément des intuitions. Ce livre est là pour t'aider à les organiser, à les éclairer avec des connaissances scientifiques, à les affiner. Tu vas apprendre à associer certains signaux avec des états émotionnels précis : stress, inconfort, curiosité, relâchement, douleur.

Mais avant d'entrer dans le détail des signaux, j'ai besoin que tu prennes au sérieux cette idée : ton cheval parle déjà. Il ne se met pas à parler quand tu décides de l'écouter. Il parle, et soit tu captes, soit tu passes à côté.

C'est cette bascule - décider de le prendre au sérieux comme interlocuteur - qui change tout dans la relation.

1.8- Avant de demander, apprendre à observer

Dans la plupart des manuels d'équitation, on commence par expliquer quoi faire : comment tenir ses rênes, quels codes utiliser pour demander un pas, un trot, un galop, comment tourner, comment s'arrêter, comment installer une enrenure, comment sauter une croix.

Très rarement on commence par : "Regarde. Écoute. Attends. Observe ton cheval tel qu'il est, avant d'y mettre quoi que ce soit."

Je crois pourtant que c'est là que tout devrait commencer.

Concrètement, ça veut dire quoi “observer avant de demander” ?

Ça veut dire que, avant de monter, tu prends une minute pour vraiment regarder ton cheval, pas comme un objet à préparer, mais comme un individu. Quelle est sa posture aujourd’hui ? Est-ce qu’il se tient plutôt en avant de son centre de gravité, plutôt campé sous lui, plutôt étiré, plutôt contracté ? Son encolure est-elle haute, basse, neutre ? Comment sont ses yeux, ses oreilles, sa bouche ?

Ça veut dire que, au lieu de le panser en vitesse en pensant déjà à ta séance, tu profitas de ce moment pour sentir sous tes mains les tensions, les zones où il se crispe légèrement, les endroits qu’il évite ou au contraire qu’il apprécie.

Ça veut dire que tu marches quelques mètres en main avec lui en étant attentif à son rythme, à sa façon de poser les pieds, à sa disponibilité à suivre ton mouvement.

Tu verras, rien qu’avec ce petit rituel d’observation, de nombreux cavaliers se rendent compte qu’ils montaient souvent sur un cheval déjà tendu, fatigué, préoccupé, inconfortable. Et que tout ce qui se passait ensuite en selle n’était que la prolongation de ce point de départ qu’ils n’avaient pas vu.

Observer avant de demander, ce n’est pas renoncer à demander. Au contraire, c’est se donner les moyens de demander au bon moment, de la bonne manière, en tenant compte du cheval du jour. Parce que ton cheval n’est pas le même tous les jours, tout comme toi.

L’objectif des chapitres qui viennent sera de te donner une sorte de “vocabulaire visuel et corporel” pour affiner cette observation. Mais l’attitude dont tu as besoin, elle, commence ici : ralentir un tout petit peu avant de passer à l’action, et prendre au sérieux ce que ton cheval te montre de lui-même.

1.9- Comment les incompréhensions se construisent... et se renforcent

Ce qui complique beaucoup la relation cheval-cavalier, c'est que les incompréhensions ne restent pas neutres. Elles laissent des traces.

Je te donne un exemple. Imaginons que ton cheval ait un léger inconfort au dos. Rien de dramatique, mais quelque chose qui

rend certains mouvements désagréables. Au début, tu ne le vois pas vraiment. Tu remarques juste qu'il rechigne un peu à se mettre dans une certaine allure, ou qu'il accélère quand tu le demandes sur un cercle.

Toi, tu as appris que, face à ce genre de réaction, il faut parfois "pousser un peu", "aller au-delà de la résistance". Alors tu insistes. Lui se sent de plus en plus coincé : on lui demande un effort qui accentue un inconfort. Il commence à associer cet exercice, ou cette zone de la carrière, à une mauvaise sensation.

La prochaine fois, il anticipe. Il se tend un peu plus tôt, il s'oppose un peu plus vite. Tu trouves qu'il "s'aggrave". Tu augmentes la pression. Il se bat plus. Rapidement, vous avez tous les deux un historique commun autour de cet exercice : c'est "le moment pénible", tu te crispes d'avance, il se crispe aussi. Même si, un jour, son inconfort initial diminue, la couche émotionnelle reste.

Cette mécanique peut se mettre en place très vite, parfois en quelques séances seulement. Elle concerne les exercices montés, mais aussi le van, le maréchal, le vétérinaire, le spray, la douche, le pansage, la simple arrivée au manège.

Chaque fois qu'un cheval ne comprend pas ce qu'on attend de lui, ou qu'il vit une situation comme menaçante ou douloureuse, il va chercher une solution pour s'en sortir. Si, en face, l'humain ne voit pas les premiers signaux et pousse plus fort, le cheval n'a plus que deux options : se soumettre en serrant les dents, ou monter en intensité (tirer, taper, mordre, se cabrer, se mettre en danger).

Dans les deux cas, la relation se détériore. Soit il se ferme et on finit par dire "il est déconnecté", soit il explose et on finit par dire "il est dangereux".

Je ne te parle pas de ça pour te culpabiliser. On a presque tous participé à ce genre de cercle, par ignorance, par habitude, parce qu'on reproduisait ce qu'on nous avait montré.

Je t'en parle parce que l'observation fine des signaux est justement ce qui permet de casser cette mécanique. Plus tu repères tôt qu'il y a un inconfort ou une incompréhension, plus tu peux ajuster, faire un pas en arrière, fractionner, changer quelque chose dans ta manière de demander ou dans le contexte.

Et souvent, il suffit de peu pour changer complètement la trajectoire : un jour où tu t'arrêtes avant le conflit, un jour où tu

valides un mini progrès au lieu de viser la grande réussite, un jour où tu tiens compte de son état du moment plutôt que de ton plan initial.

On pourrait dire que toute la suite de ce livre sert cet objectif : t'aider à voir apparaître ces signaux précoce, pour que vous n'ayez pas à aller jusqu'au conflit pour vous comprendre.

1.10- Ce que ce livre va t'apporter (et ce qu'il ne fera pas à ta place)

Avant d'aller plus loin, j'ai envie d'être claire sur ce que tu peux attendre de ce livre.

Tu ne trouveras pas ici une "méthode miracle" pour faire disparaître tous les comportements qui te gênent en trois séances. Je ne crois pas aux recettes rapides, encore moins quand il s'agit d'êtres vivants.

Ce que je peux t'offrir, en revanche, c'est un changement de compétence : passer de "faire avec" ton cheval à "lire" ton cheval. C'est très différent.

Apprendre à lire ton cheval, ça veut dire :

- être capable de repérer un cheval qui monte en stress avant qu'il n'explose ;
- distinguer une opposition liée à l'émotion d'une difficulté physique ou d'une incompréhension ;
- voir, dès le début de ta séance, dans quel état émotionnel il se trouve ;
- ajuster ce que tu demandes à son état du jour sans renoncer à tes objectifs sur le long terme ;
- éviter de créer, sans t'en rendre compte, des associations négatives autour de certains lieux, objets ou exercices ;
- prévenir une grande partie des "problèmes" qu'on voit habituellement comme inévitables.

Ce que ce livre ne fera pas pour toi, c'est :

- prendre les décisions à ta place,

- monter ton cheval pour toi,
- résoudre à distance les problèmes physiques éventuels (selle inadaptée, douleur, pathologie),
- effacer d'un coup toutes les expériences passées de ton cheval.

En revanche, plus tu comprendras comment son cerveau fonctionne, comment ses sens filtrent le monde, comment ses émotions se traduisent dans son corps, plus tu seras armé pour faire des choix cohérents.

Tu verras aussi que, plus tu deviens lisible pour lui – dans ta posture, ton énergie, ta cohérence – plus il se détend et devient lui aussi plus lisible.

C'est vraiment un aller-retour permanent : tu le lis, il te lit. Tu t'ajustes, il s'ajuste. Et c'est cette danse silencieuse que nous allons explorer ensemble, de façon à la fois scientifique et très concrète.

1.11- L'intuition, ce que tu ressens déjà... et la science, ce qui l'éclaire

Tu as peut-être déjà remarqué que, parfois, tu “sens” que quelque chose ne va pas avec ton cheval, sans réussir à mettre les mots dessus. Tu n'oses pas forcément en parler, de peur qu'on te dise “tu te fais des idées”. Ou alors, on t'a appris à ne pas trop écouter ces impressions, à rester “rationnel”.

Je vais te dire quelque chose d'important : ton intuition est une alliée précieuse.

Quand tu es souvent avec ton cheval, ton cerveau enregistre des tas de micro-information sans que tu t'en rendes compte : sa façon habituelle de poser les pieds, son regard quand il est détendu, sa manière de réagir à un bruit, son attitude au pansage. Le jour où un détail change, ton corps le perçoit parfois avant ta tête. Tu te sens “bizarre”, “pas à l'aise”, “pas comme d'habitude”.

Cette intuition est réelle. Le risque, si tu ne t'appuies que sur elle, c'est de la laisser se perdre dans le flou, de la sur-interpréter ou au contraire de la balayer.

C'est là que la science peut t'aider. Quand je parle de science,

je parle des recherches en éthologie, c'est-à-dire l'étude du comportement des animaux, et en particulier des études faites spécifiquement sur les chevaux : leur cerveau, leurs émotions, leurs capacités de perception, leur mémoire, leurs modes d'apprentissage.

Les chapitres suivants vont s'appuyer sur ces connaissances pour t'expliquer, par exemple :

- pourquoi un cheval met autant d'énergie à scanner son environnement,
- comment son cerveau gère la peur et la curiosité,
- pourquoi certains signaux corporels sont des indicateurs fiables d'un état émotionnel donné,
- comment se construit l'apprentissage d'une réponse à une demande, et pourquoi l'incompréhension est si fréquente.

L'idée n'est pas de te transformer en chercheur, mais de te donner des repères solides, pour que ton intuition ne reste pas seule. Quand tu sentiras quelque chose, tu pourras le relier à des mécanismes concrets. Tu auras une boîte à outils pour décoder, au lieu de te dire juste "je ne le sens pas aujourd'hui".

Ce mélange entre intuition et science, entre ce que tu ressens et ce que l'on sait aujourd'hui des chevaux, est au cœur de l'approche que je te propose.

1.12- Ta place dans la relation : pas chef contre cheval, mais guide lisible

Une idée qui a longtemps circulé dans le monde du cheval, c'est que tu dois "t'imposer" pour te faire respecter, être le "chef" ou le "dominant". On t'a peut-être dit qu'il fallait "gagner" chaque interaction, ne jamais céder, toujours avoir le dernier mot.

Cette manière de voir crée souvent, presque malgré toi, un rapport de force permanent. Tu te sens obligé de "tenir ton rang", ton cheval, lui, se sent obligé de se défendre ou de se résigner.

Quand on commence à regarder les chevaux de près, dans leur vie sociale, dans les groupes, on voit que ce n'est pas aussi simple. Les relations entre chevaux ne sont pas faites uniquement de domination et de soumission. Elles incluent la coopération,

la tolérance, l'ajustement, les préférences, les affinités, les distances respectées, les signaux très subtils pour éviter le conflit.

Dans ta relation avec ton cheval, tu n'as pas à choisir entre être un "dictateur" ou un "ami qui ne dit jamais non". Tu peux choisir autre chose : être un repère lisible, fiable, constant.

Lisible, ça veut dire que ton corps envoie des signaux cohérents, que tes demandes sont claires, que tu ne dis pas une chose avec ta main et l'inverse avec ta jambe, que tu ne demandes pas "avance" avec ton corps et "arrête" avec ta bouche.

Fiable, ça veut dire que tu ne passes pas sans arrêt de la douceur à la colère, que tu n'es pas imprévisible. Les chevaux sont très sensibles à notre cohérence émotionnelle. Ils se détendent quand ils savent à quoi s'attendre.

Constant, ça veut dire que les règles ne changent pas d'un jour à l'autre selon ton humeur, que ce qui est interdit l'est toujours, ce qui est autorisé l'est vraiment, dans des limites claires.

Pour pouvoir occuper cette place, il faut deux choses : savoir ce que tu veux (tes demandes, tes objectifs) et savoir ce que ton cheval est en mesure de donner (son état physique et émotionnel du moment). C'est exactement le pont que ce livre veut t'aider à construire.

Quand tu apprends à le lire, tu peux poser des demandes qui tombent au bon endroit, ni trop tôt, ni trop tard, ni trop fort, ni trop floues. Tu deviens plus juste. Et cette justesse, les chevaux la reconnaissent. Ils se sentent en sécurité avec quelqu'un qui ne les met pas dans des situations impossibles.

Ton autorité, si on doit employer ce mot, ne vient pas de ta force, mais de ta capacité à comprendre ce qui se passe et à y répondre de manière adaptée.

1.13- Un engagement pour la suite : regarder ton cheval autrement dès maintenant

Tu n'as pas besoin d'avoir terminé ce livre pour commencer à changer quelque chose. Tu peux déjà, dès ta prochaine visite à l'écurie, expérimenter une petite différence.

Avant de sortir ton cheval du box ou du pré, prends quinze secondes pour simplement le regarder : sa posture, son regard, sa

manière de venir vers toi ou pas. Sans juger, sans interpréter tout de suite. Juste constater.

Pendant le pansage, laisse ton attention se poser sur ses réactions : où il se détend, où il se tend, où il se déplace. Note mentalement. Pas besoin de tout analyser, ce sera l'objet des prochains chapitres. Pour l'instant, il s'agit surtout d'ouvrir le canal.

Si tu montes, réserve-toi un moment au pas en début de séance pour sentir son rythme, sa disponibilité, son énergie. Pose-toi intérieurement la question : "Comment il est aujourd'hui ?" avant de te demander "Qu'est-ce qu'on va travailler aujourd'hui ?".

Ce que je te propose dans ce livre n'est pas un changement spectaculaire, visible de l'extérieur en un claquement de doigts. C'est un changement de qualité d'attention, presque discret. Mais ce sont ces petites inflexions qui, mises bout à bout, modifient profondément une relation.

Dans les chapitres qui suivent, tu vas découvrir :

- comment le cerveau du cheval traite l'information et pourquoi certaines réactions sont inévitables si on ne tient pas compte de sa nature ;
- comment ses sens lui donnent une lecture du monde très différente de la tienne ;
- comment ses émotions se reflètent dans sa posture, ses mouvements, ses mimiques ;
- comment reconnaître les signaux de confort, d'inconfort, de douleur ;
- comment utiliser tout cela, très concrètement, pour éviter la majorité des conflits et construire une relation plus fluide et plus sûre.

Tout ce parcours commence par ce premier pas que tu es en train de faire : accepter de changer de regard sur lui.

Tu verras, ce changement ne profite pas qu'au cheval. Il te fait aussi découvrir une autre façon d'être avec lui : moins dans le contrôle, plus dans l'écoute active ; moins dans la lutte, plus dans l'ajustement. Et paradoxalement, c'est souvent là que les progrès techniques deviennent plus rapides et plus stables.

On va maintenant entrer dans les coulisses de son comportement, en commençant par son cerveau. C'est lui qui pilote tout ce que tu vois à l'extérieur. Comprendre comment il fonctionne te donnera des clés précieuses pour interpréter ce que ton cheval te "dit" au quotidien, même quand il ne bouge presque pas.

Chapitre 2 : Le cerveau du cheval - la science derrière le comportement

2.2- Les grandes zones qui gèrent peur, curiosité et habitude

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.3- Mémoire émotionnelle : ce que ton cheval n'oublie jamais

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.4- Mémoire associative : "quand il se passe ça, ensuite il se passe ça"

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.5- Réflexe ou réflexion : quand ton cheval peut penser (ou pas)

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.6- Comment le cheval perçoit l'humain : un mélange d'indices

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.7- Nouveaux lieux, nouveaux cerveaux

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.8- Le travail, le matériel et ce que son cerveau en fait

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.9- Pourquoi ton cheval “explose” soudain

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.10- Pourquoi ton cheval “s’éteint”

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.11- Les détails qui te semblent ridicules... mais pas à lui

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.12- Ce que tu peux déjà changer dans ta façon de le regarder

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 3 : Les sens du cheval - ce que lui perçoit (et que tu ne vois pas)

3.2- La vue du cheval : un large paysage, des angles morts surprenants

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.3- L'ouïe du cheval : une antenne permanente

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.4- L'odorat : un monde d'informations invisibles

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.5- Le toucher : un corps très sensible, mais pas partout pareil

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.6- La proprioception : comment il sent son corps dans l'espace

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.7- Quand un détail anodin devient une alarme pour le cheval

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.8- Comment ajuster ta position, ta voix, ta gestuelle et ton environnement

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.9- De la compréhension à l'observation quotidienne

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 4 : Les émotions du cheval - stress, confiance, curiosité

4.2- Une échelle émotionnelle plutôt que des cases

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.3- Le calme : disponibilité et sécurité intérieure

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.4- La curiosité : un moteur d'apprentissage

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.5- La vigilance : quand le radar s'active

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.6- Le stress léger : quand la tension s'installe

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.7- La peur intense : fuite, défense, survie

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.8- La frustration : quand le cheval ne comprend pas ou ne peut pas

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.9- L'ennui : le cheval présent physiquement, absent mentalement

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.10- La résignation : le cheval qui a renoncé

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.11- La douleur : un état émotionnel toujours associé

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.12- Comment les émotions se traduisent dans la relation

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.13- La continuité des états : pas de changement brutal sans signaux

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.14- Prendre l'habitude de se poser la question clé

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 5 : Lire le corps global - la posture qui parle

5.2- D'abord, se placer pour bien voir

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.3- Où va le poids du cheval ? Avant-main, arrière-main, équilibre

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.4- L'encolure : haute, basse, figée ou mobile

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.5- Le dos : tendu, creusé, relâché

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.6- Les pieds : repos, fuite, interaction

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.7- Orientation dans l'espace : face à toi, de biais, de dos

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.8- La qualité du mouvement : fluide, haché, collé au sol, précipité

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.9- Combiner les signaux globaux : lire l'ambiance du cheval

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.10- Avant d'agir : la micro-pause d'observation

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.11- Ne pas surinterpréter, mais ne rien ignorer

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.12- La posture globale comme base de toute interaction

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 6 : Les micro-signaux de la tête - yeux, oreilles, naseaux, bouche

6.2- Les oreilles : antennes, radar et baromètre de l'état interne

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.3- Les naseaux : respiration, tension, seuil de tolérance

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.4- La bouche et les lèvres : tension, apaisement, renoncement

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.5- Comment les micro-signaux s'enchaînent : de la première alerte à la réaction visible

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.6- T'entraîner au quotidien : passer du « je vois » au « je comprends »

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 7 : Signaux du tronc et des membres - tension, fuite, opposition

7.2- Les antérieurs : avancer, reculer, se planter

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.3- Les postérieurs : fuite, poussée, opposition

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.4- Comment le cheval se place par rapport à toi : approche, évitement, opposition

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.5- Voir venir la fuite : avant l'écart, le départ, le demi-tour

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.6- Voir venir l'opposition : avant le refus, le "plantage", la défense

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.7- Coopération, confort et disponibilité dans le corps

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.8- Comment entraîner ton regard au quotidien

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 8 : Signaux de confort, d'inconfort et de douleur

8.2- L'inconfort léger : ces signaux qu'on minimise souvent

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.3- Stress émotionnel ou douleur physique : faire la différence

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.4- Les signaux classiques de douleur ou de souffrance

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.5- Arrêter de parler de “mauvaise volonté”

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.6- Concrètement : quoi faire quand tu repères un signal inquiétant

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 9 : Le langage silencieux en interaction - distance, orientation, énergie

9.2- La bulle personnelle du cheval

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.3- Comment le cheval t'invite... ou te tient à distance

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.4- L'orientation du corps : épaule, hanche, tête

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.5- L'énergie : ralentir, accélérer, se figer

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.6- Comment le cheval répond à tes micro-changements

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.7- Les signaux de test : confiance, doute, opposition douce, quête de sécurité

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.8- Voir chaque instant comme un dialogue

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 10 : L'intuition guidée par la science - entraîner son regard

10.2- Comment ton cerveau apprend à lire un cheval

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.3- Une méthode simple pour entraîner ton regard

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.4- Exercices concrets pour entraîner ton regard

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.5- Quand l'intuition se trompe : en faire un allié quand même

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.6- Faire le lien entre science et intuition

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.7- Quand l'observation devient une intuition fluide

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.8- Intégrer ces habitudes dans ton quotidien

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 11 : Prévenir 80% des problèmes - repérer les signaux préoces

11.2- Les étapes de montée en tension : de la micro-réaction à l'explosion

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.3- Exemple 1 : le cheval qui embarque

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.4- Exemple 2 : le cheval qui mord

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.5- Exemple 3 : le cheval qui refuse d'avancer

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.6- Exemple 4 : le cheval qui rue

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.7- Reconnaître la surcharge émotionnelle avant qu'elle n'envahisse tout

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.8- Intervenir tôt : les grandes familles de réponses utiles

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.9- Construire ta stratégie personnelle de prévention

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.10- Du réflexe de contrôle à la culture de prévention

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 12 : Adapter sa demande au cheval du jour

12.2- Mettre en place un “check-up silencieux”

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.3- Décider de la séance : l'art d'ajuster en amont

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.4- Ajuster en direct : l'antenne toujours ouverte

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.5- Renoncer, reporter, assumer

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.6- Sécurité, progression, relation : ce que tu gagnes à t'adapter

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.7- Intégrer le réflexe d'adaptation au quotidien

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 13 : Devenir lisible pour le cheval - ton propre langage corporel

13.2- Comment le cheval perçoit ton corps : posture, tonus, respiration

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.3- Les incohérences classiques qui embrouillent le cheval

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.4- Clarifier ton langage corporel : quelques repères simples

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.5- Devenir cohérent : émotions, intention, gestes

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.6- T'exercer à être lisible : des situations du quotidien

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.7- Tu fais partie du système de signaux, tout le temps

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 14 : Créer un climat de confiance - répétition, prévisibilité, cohérence

14.2- Les trois piliers de la confiance : cohérence, prévisibilité, répétition

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.3- Cohérence : toujours la même réponse aux mêmes signaux

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.4- Prévisibilité : les rituels qui apaisent le cerveau du cheval

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.5- Répétition d'expériences positives ou neutres : le "fond de sécurité"

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.6- Poser des limites claires sans violence

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.7- Donner des repères rassurants dans le quotidien

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.8- Stabilité des réponses et diminution des comportements “problématiques”

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.9- Encourager l'expression des micro-signaux au lieu des explosions

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.10- Ajuster ses demandes au “cheval du jour”

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.11- Te rendre, toi, lisible et prévisible

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.12- Quand tu te trompes : réparer plutôt que culpabiliser

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.13- Résumer le climat de confiance dans ta vie avec ton cheval

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 15 : De lecteur à partenaire - vivre au quotidien avec un cheval qui “parle”

15.2- Aller chercher ton cheval : la conversation commence avant le licol

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.3- Les soins du quotidien : panser, curer, toucher autrement

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.4- Seller, harnacher : repérer les “non” avant l’explosion

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.5- Monter : transformer le départ en vraie mise en relation

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.6- Le travail monté : micro-signaux, micro-ajustements

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.7- Sortir en extérieur : gérer ensemble ce que le monde envoie

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.8- Contextes nouveaux : concours, déménagement, soins, transport

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.9- Devenir toi-même lisible pour ton cheval au quotidien

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.10- Faire de chaque interaction une opportunité d’apprendre ensemble

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.11- Mesurer ce qui a changé : plus de sécurité, plus de justesse, plus de plaisir

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

15.12- Continuer après ce livre : garder vivant ton regard

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.