

Le portrait du mardi

COLOMBIERS ■ Isabelle Pouységur, dans sa démarche originale, axe sur l'authenticité entre l'homme et l'animal

Le cheval, le plaisir sans l'équitation

Une connexion entre l'homme et le cheval où la relation avance pas à pas, selon ses envies. Laisser ressortir ce qui est enfoui au plus profond de son être intérieur. Isabelle Pouységur, dans ses ateliers, amène vers un bien-être au naturel.

Gwénola Champalaune

Retrouver la flamme qui, à l'intérieur anime chaque être. Une flamme, qui, au rythme de notre société trépidante et ses exigences, s'est peu à peu éteinte. Dans ses ateliers, Isabelle Pouységur va être un guide pour des personnes, dont les repères, dans ce quotidien parfois ardu, s'estompent. Pour certains, c'est leur vie familiale qui a complètement basculé. D'autres, dans l'exercice de leur métier, sont mal dans leur peau. On vient aussi frapper à la porte d'Isabelle afin d'affronter sa peur avec l'animal ou tout simplement pour s'accorder un moment de détente. Qu'elles qu'en soient les raisons, toutes et tous avancent vers un même horizon. « Retrouver la stabilité intérieure que l'on a toujours eue. Mais dans notre société, on oublie qui on est vraiment. On a tellement de pression », éprouve la jeune femme. Entendre la personne avec ce qu'elle a à l'intérieur est un des préceptes de base appliqué par Isabelle Pouységur.

Dans ses prés, ses six chevaux évoluent en totale liberté, « ce sont des chevaux qui n'ont jamais été forcés. Ils vivent dehors en permanence ». Vous n'entendez jamais Isabelle Pouységur prononcer cette phrase : « nous allons faire du cheval. » Ou si, on entendra ces mots sortir de sa bouche mais pour en renverser totalement la signification. « Faire du cheval. Est-ce que le cheval dit : Tiens, je vais faire de l'humain aujourd'hui ? », ironise t-elle.

Dans sa description du cheval, Isabelle Pouységur apparaît en totale harmonie avec l'animal. Un regard, un mot, un geste, à observer ce couple, il transparaît un langage, basé à la fois sur l'énergie et le corps. « Tout ce qui est impalpable, le cheval le ressent. Il a aiguïsés ses sens avec l'humain. Dès que ce n'est plus cohérent, il n'y a plus de connexion. Le cheval a beaucoup à nous apprendre. »

Comment marche un cheval ? Comment préserver sa légèreté ? Pourquoi



CONTACT. Entre le cheval et Isabelle Pouységur, se crée une relation où le naturel et le bien-être sont des notions majeures. G.C.

monter dessus ? Que se passe-t-il quand je monte dessus ? Comment se laisser guider par le plaisir du cheval ? Des questionnements vers lesquels Isabelle Pouységur amène dans ses ateliers. L'idée émergente est de lâcher son mental. « C'est une construction mentale de croire que nous sommes uniquement des têtes à pattes », répète souvent la jeune femme.

Osier aller vers ses émotions

Isabelle Pouységur invite les gens à oser. « Oser aller vers ses émotions, oser aller vers ses envies. » Isabelle accompagne alors l'autre vers l'humilité. Elle utilise beaucoup la communication non violente, (la CNC), selon le processus de Marshall Rosenberg. « Je suis vraiment en communication avec l'autre. Je prends soin de moi et je prends soin de lui. » L'individu retrouve alors une confiance en lui

qu'il avait perdu. C'est ainsi qu'il va pouvoir faire un avec le cheval. Chaque être avance dans une construction où il est invité à aller s'explorer et se transformer.

Des parcours qui se mêlent et s'entremêlent pour finalement se rejoindre. Un fil se tisse tout au long de l'atelier (étalé sur un après-midi à une semai-

ne). Isabelle reçoit les personnes chez elle, des adultes tout comme des enfants ou des adolescents. Dans son salon, à l'atmosphère chaleureuse, elle pose une musique méditative. « On laisse exprimer son intuition, son ressenti. » Chacun se confie sur les raisons qui l'ont poussé vers l'atelier. Isabelle Pouységur insiste

beaucoup sur la notion de réceptivité, au sens le plus complet. « Ce qui me fait vibrer à l'intérieur. Pour être dans cet état de réceptivité intérieure, on travaille énormément dans l'ancrage. On a les pieds sur terre. » L'instant présent prend alors une dimension immense. « On va étirer au maximum. Dans un moment, on met quatre moments. »

■ Isabelle a pu réaliser son rêve de petite fille

À huit ans, la petite Isabelle a carte blanche pour ses vacances. Elle s'en va dans le sud de la France pour un stage d'équitation. Sa joie sera de courte durée. La petite-fille qui se retrouve sur une jument ressent une grosse peur. De retour chez ses parents, elle persévère et s'inscrit dans un club équestre. Isabelle éprouvait un besoin mais elle ignorait quoi. Ses compétences s'amélioraient mais il ne se passait rien dans la relation avec le cheval. À seize ans, l'adolescente dit stop. « Je ne trouvais pas l'harmonie avec le cheval. » En 2001, Isabelle Pouységur, lors d'un séjour dans une ferme équestre en Aveyron, va redécouvrir les chevaux, libres. Après une balade de deux heures, « tout s'est mis en

place dans ma tête. » Elle repartira avec un poulain. Nectar, son fidèle compagnon, qui participe activement aux ateliers. Aujourd'hui, avec le recul, Isabelle Pouységur a le sentiment « d'avoir passé des portes. Je souhaite maintenant donner la main aux autres. » Quand Isabelle revient sur ses jeunes années et le rêve qui l'animait, elle a la conviction profonde que « c'est ce qui m'a permis de faire ce que je propose aujourd'hui. Je suis toujours portée par cet éclat. »

Pour la contacter, 02.34.67.00.98 ou 06.03.17.70.88, equiprele@yahoo.fr, site : equivivencia.eklablog.com. Tarif de la séance individuelle d'une heure à 2 heures : 65 euros.

■ EN DATES

1972

Naissance d'Isabelle Pouységur à Orléans.

8 ans

Elle découvre l'équitation lors d'un stage dans le sud de la France.

23 ans

Elle crée son entreprise de services.

2001

Elle acquiert son premier cheval, Nectar.

2002

Elle obtient son diplôme d'accompagnateur tourisme équestre.

2004

En alternance avec son activité professionnelle, elle était cadre administratif dans le domaine des énergies renouvelables, elle propose ses premiers ateliers.

Fin 2008

Elle arrête sa carrière de cadre administratif.

2010

En janvier 2010, elle s'installe à Colombiers où elle accueille les stagiaires dans ses ateliers.

Peu à peu, l'individu parvient à lâcher prise et se libère de cette familière agitation mentale. « Le moteur de mes ateliers, c'est l'envie des personnes. »

Parvenir à lâcher prise

Isabelle Pouységur fait remarquer l'instinct prédateur de l'instinct humain focalisé sur des objectifs qui lui semblent vitaux. « Tandis que le cheval nous invite à regarder large. Il nous invite à lâcher l'enjeu. »

Dans les prés, des jeux sociaux s'installent entre l'homme et le cheval. Tout en liberté, un mot qui revient souvent sur les lèvres d'Isabelle. « Je ne veux pas que le cheval soit contraint. » Au cours des ateliers, qu'elle limite à six personnes, la parole des uns et des autres se libère. Isabelle Pouységur amène à l'essentiel. « On travaille sur des choses profondes. On exprime ce qu'on a à exprimer. » Les personnes arrivent enfin à dire ce qui les habite réellement. Une sorte de lien les unit pour ne faire plus qu'un.

Des hommes et des femmes qui repartent de Colombiers en accord avec eux-mêmes. ■