

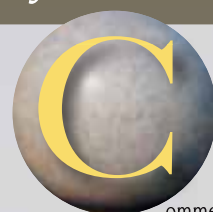
Avec Isabelle Pouységur

# Le cheval révélateur

par Thierry Curren



Une rencontre avec Isabelle Pouységur est d'abord une rencontre avec soi-même. La démarche qu'elle propose – sous forme de consultations ou de stages – pour une approche plus naturelle du cheval est en effet indissociable d'une « réconciliation intérieure » qui a pour seul objectif le bien-être.



Comme beaucoup d'autres petites filles, Isabelle Pouységur a longtemps rêvé de chevaux. À 8 ans, elle les découvre pour de vrai à l'occasion d'une colonie de vacances. L'expérience, qui tourne au calvaire, éveille en elle la peur des chevaux. Elle ira pourtant de club en club pour chercher à conquérir son rêve, mais la réalité la conduit... de déception en déception, jusqu'au jour où elle dit « stop ». Un problème de santé l'amène ensuite, par différents chemins, à entamer un travail de développement personnel. Un jour, alors qu'elle randonne en Aveyron, Isabelle arrive dans une ferme équestre où vivent des « fjords », ces puissants chevaux nordiques à la robe isabelle. C'est l'occasion d'une randonnée tout-terrain où elle découvre enfin, après des années de nostalgie, une relation avec les chevaux qui correspond à ce qu'elle avait toujours espéré : un contact où il n'est pas question d'un pouvoir de l'humain « sur » les chevaux, mais d'un pouvoir « avec » eux. Dans la foulée, elle décide d'acheter un poulain fjord, Nectar, aujourd'hui âgé de 9 ans.

## Habiter son corps

Cette expérience est à la source d'une nouvelle vie pour Isabelle Pouységur, qui décide de changer de métier pour se consacrer au bien-être des humains par l'entremise des chevaux, et inversement... « Chacun d'entre nous a la possibilité de creuser en lui-même pour voir ce qui l'empêche de vivre ce qu'il a vraiment envie de vivre, pour repousser ses limites, pour revenir à sa propre souveraineté. » Les stagiaires que reçoit Isabelle peuvent simplement avoir envie de découvrir les chevaux différemment ou de vaincre la peur qu'ils en ont, mais il s'agit aussi d'artistes en recherche d'inspiration, d'adolescents en quête de leur vraie personnalité, de personnes qui ont des difficultés d'expression ou qui se dévalorisent, de salariés lassés de leur travail ou stressés... « Dans cette démarche, les chevaux nous aident à ne pas perdre trop de temps », explique-t-elle, « et nous permettent de comprendre et de transformer notre état intérieur profond. Comme ils détectent à distance nos intentions, il nous invitent à être authentiques en prenant soin de nous-mêmes avant de les approcher, à accueillir nos émotions sans les bloquer. » Contrairement aux prédateurs, le cheval a les yeux sur le côté et son extrême talent intuitif est à la base du travail d'Isabelle.

Le contact réel avec les chevaux n'est d'ailleurs jamais immédiat. Au préalable, ceux qui viennent voir Isabelle Pouységur sont invités à une séance de relaxation, dans l'une des pièces de la longère en pierre où elle vit, une pièce carrée où « tout n'est qu'ordre et beauté, luxe, calme et volupté »<sup>1</sup>. Des coussins disposés en rond – sur un tapis rose, quelques objets sculptés, des bougies, de la musique... Une ambiance où doivent se révéler les besoins et les sentiments de chacun, où l'on se réhabitue à « habiter son corps », à se poser. Isabelle s'appuie sur les théories de Marshall B. Rosenberg, créateur du processus de la communication non-violente, et en particulier sur les deux grands thèmes que sont « l'élan du cœur » et « les frontières saines » – termes utilisés dans les formations de Linda Kohanov. En version simplifiée, l'élan du cœur représente la qualité de présence à l'autre, la capacité d'empathie, l'art d'être avec l'autre sans s'oublier soi-même. L'intention ici est de prendre soin de soi, d'oser dire « non » à tout abus physique ou émotionnel, de ne pas laisser son espace personnel être envahi par les sentiments des autres – c'est la notion de frontière saine. Les ondes du cerveau sont ici en jeu, comme dans la méthode de communication intuitive d'Anna Evans (lire page 12), pour parvenir à cet état de retour sur soi qui doit nous faire « vibrer de l'intérieur » et retrouver notre créativité.

« Faire du cheval... Est-ce que le cheval dit : "Tiens ! Je vais faire de l'humain aujourd'hui" ? »



photos © Mike Paulin



1. Charles Baudelaire, « L'Invitation au voyage », in Les Fleurs du mal.

## Ouvrir les portes

Autre pré-requis à cette démarche qu'Isabelle Pouységur a intitulée « Equi Vivencia » : arrêter de croire que l'extérieur est responsable de ce qui m'arrive. Elle utilise l'image du poussin qui tape sur sa coquille pour se déployer... et pas sur sa mère. « Il n'est pas question de lutter contre, mais d'œuvrer pour », insiste Isabelle, « en essayant de défaire nos blocages. ». L'un de ces blocages concerne surtout les hommes, qui trouvent dans cette approche une porte d'entrée pour vivre leur côté féminin, souvent perdu pour vivre uniquement dans l'action, le travail, la nécessité de rapporter de l'argent, le refoulement des émotions, l'interdiction de pleurer... alors que leur part de féminité, au caractère plus intuitif, réceptif, créatif, pourrait les rapprocher d'eux-mêmes... et des chevaux. Dans le cheminement qu'elle propose, Isabelle Pouységur se réfère également à Linda Kohanov (lire son article page 22), auteure du cursus



photos © Mike Paulin

Epona, dont elle a suivi deux formations, et à d'autres « méthodes » de développement personnel – comme par exemple le Taokido, un entraînement psycho-corporel mis au point par Thierry Maczynski.

Après les séances de préparation, le moment est venu de rencontrer les chevaux. Il y a là Nectar, bien sûr, et aussi Ramsès, une jument fjord de 5 ans, Islande, hongre noir de 14 ans, et Onyx, jument welsch pomelée de 8 ans. Ils s'ébattent dans un vaste pré en pente douce, à proximité du village de Colombiers, où habite Isabelle. Elle propose le plus souvent à ses stagiaires de choisir un cheval et de se placer face à lui, à une certaine distance, pour « laisser venir en soi tout ce qui vient, ouvrir les portes », puis en écoutant les parties de son corps afin d'identifier celle qui ressort, ou les douleurs qui pourraient apparaître. Dans cet état d'empathie corporelle, des messages de l'enfance reviennent souvent, sans qu'il soit nécessaire de les analyser, et beaucoup d'autres sensations. L'espace de chacun est respecté, il faut

savoir s'arrêter si l'autre donne un signe quelconque indiquant une limite à ne pas franchir. Mais surtout, l'émotion doit être reconnue et bien sûr acceptée pour que le cheval « entre en connexion », qu'il y ait une présence de cœur à cœur – le cheval, selon Isabelle, étant toujours présent avec son cœur. C'est la dialectique de la « congruence », terme également utilisé par Linda Kohanov pour désigner la cohérence entre le ressenti et l'expression.

Ce premier exercice – parfois pratiqué avec des gens qui ne connaissent rien des chevaux – dure environ une heure, après quoi Isabelle propose de se concentrer sur « quelque chose qui bloque à l'intérieur de nous-mêmes » et de s'approcher lentement du cheval en fermant les yeux. Ce que nous ressentons provoque alors des réactions chez le cheval, qui le plus souvent entoure, protège et rassure son vis-à-vis. « Il doit aussi pouvoir se sauver si quelque chose le dérange », commente Isabelle, « et c'est pour ça que je ne fais plus jamais ce genre de travail dans un rond de longe ou un paddock. »



Suivront d'autres étapes – travail au sol, monte parfois, après plusieurs séances – qui ont pour but de résoudre les problèmes plus concrets qui se révèlent lors de la rencontre humain-cheval. Isabelle Pouységur précise que son approche n'a rien à voir avec l'éthologie ni avec l'équitation éthologique, qui pour elle a été sur-médiatisée, et se pratique souvent aujourd'hui sans cette intention de « qualité de connexion avec le cœur ». Les retours sur ces stages sont très positifs, il s'y passe toujours de « très belles choses », selon Isabelle, et l'approche de soi-même grâce au cheval provoque de l'engouement

chez ceux qui l'ont pratiquée. Ainsi ces stagiaires, convaincus que leur ponette était définitivement « rétive », voire dangereuse, ont pu la mettre en confiance en une demi-journée. D'autres témoignages indiquent, en substance, que le travail avec les chevaux a permis aux personnes concernées de « faire bouger les choses », de « retrouver un pouvoir sur sa vie », ou de mettre à distance leur peur des chevaux. « Lorsque l'on bloque ses émotions », dit Isabelle Pouységur, « il y a un barrage qui se forme, l'eau stagne derrière et quand ça pète, ça fait mal. » Pour nombre d'entre nous, il est grand temps d'ouvrir les vannes...



**« Monter à cheval demande de l'humilité car la connexion au cheval passe d'abord par la connexion à soi-même. Ce qui signifie reconnaître ses fragilités, ses émotions, les laisser circuler et s'exprimer... »**

