

MORNANT Une meilleure communication avec les autres grâce aux chevaux

Santé. Qu'on soit jeune enfant hyperactif, adolescent stressé ou adulte ayant des difficultés professionnelles et personnelles, Cécile Lavaud s'appuie sur la sensibilité de ses chevaux, à l'aide d'ateliers et d'exercices de perception de la sensibilité animale afin de révéler les fondamentaux de la relation humaine.

J'ai testé pour vous

Stéphane Robert et Lisiane, des écuries du pré Baron, à proximité du lac de la Madone, accueillent les propriétaires de chevaux, cavaliers confirmés ou pas, randonneurs ou ceux qui préfèrent le dressage et le saut, dans leur élégante écurie composée de 24 box. Ils y reçoivent même des prestataires pour le travail autour du cheval, et notamment Cécile Lavaud, équitologue, coach et formateur.

Après une formation intensive aux États-Unis sur la pratique de l'accompagnement assisté par le cheval, une autre sur la pratique neurocognitive et comportementale, Cécile aide à développer la confiance en soi avec des chevaux. Pour comprendre ses émotions et ainsi mieux les gérer. Arrivée à 9 h 30, Cécile nous accueille à l'écurie, nous présente les chevaux et nous

amène partager café et brioches. Ainsi, Alain, Virginie, Caroline, Isabelle et moi-même exposons nos motivations. L'un rencontre des problèmes de grande émotion en laissant échapper de gros sanglots, l'autre veut gérer son impulsivité, un autre veut être plus affirmé dans son activité de responsable commercial. Après les consignes de sécurité, nous partons, direction le manège. Cécile nous amène notre premier partenaire : une jument nommée Vendetta puis notre second cheval : Bandoline.

« Je reprends peu à peu confiance »

Chacun passe à son tour en face-à-face avec l'animal après une préparation par notre formatrice. Le but est de rester devant la jument, sans bouger et en se laissant caresser par elle. Aux premiers contacts, notre stagiaire émotive exprime des sanglots... Avant de laisser échapper un rire nerveux quand l'animal lui lèche la main. Avec un autre, la jument sera plutôt dans l'indifférence. Nous échangeons ensuite avec Cécile sur nos réactions émotionnelles et l'attitude du cheval, qui agit différemment avec chacun. Personnellement, j'ai très peur de cet animal, et il l'a senti. Il me renifle très doucement et me laisse le caresser. Je reprends peu à peu confiance. À 14 heures, notre stage reprend sur différents thèmes comme percevoir ses émotions



■ Ayant très peur de cet animal majestueux, me rapprocher du cheval n'est pas tâche facile. Il me faudra encore une séance. Photo Aicha Dif

et comprendre comment s'en servir. Vers 17 heures, Cécile nous donne des outils afin de canaliser toutes nos émotions pour mieux communiquer, comme l'animal peut le faire. En fin de journée, devant des visages épanouis et heureux, notre formatrice donne la

parole à chacun. Nous ne repartons pas transformés de cette introspection personnelle mais c'est certain que nous possédons en nous, grâce à Cécile et ses chevaux, la clef d'un monde meilleur fait de communication avec les autres. ■



■ Petit à petit, Alain se laisse aller. Photo Aicha Dif

Pratique

Prochaines séances

Adultes : 11 octobre, 22 novembre, 13 décembre, 17 janvier.
Adolescents : 10 octobre, 12 décembre, 16 janvier.

Objectifs

Adultes : diminuer stress, anxiété et agitation, gérer les difficultés en famille, au travail, entre amis, rebondir après un échec.

Adolescents : préparer les examens, sans stresser, limiter les conflits avec les parents et les copains-copines, réfléchir à quoi faire dans la vie.

Enfants (à partir de 8 ans) : calmer l'hyperactivité, développer la créativité et la concentration.



« J'ai très peu confiance en moi »

Virginie, Éducatrice jeune enfants, 32 ans

C'est la troisième fois pour moi et j'adore ces séances avec les chevaux. J'ai très peu confiance en moi, c'est pourquoi je travaille au milieu des enfants car les adultes, j'en ai peur. J'ai emmené ma copine et on adore ces journées au milieu des chevaux.



« Je recherche la vérité sur nous-mêmes »

Alain, Attaché commercial, 50 ans

J'adore ces animaux-là alors oui, je voulais connaître l'activité et la démarche de Cécile. Je recherche la vérité sur nous-mêmes et son approche est très intéressante avec ces chevaux. Je me pose encore des questions après ces exercices, mais c'est certain que j'ai appris.

« J'étais curieuse »

Virginie, Attachée commerciale, 30 ans

Je travaille dans le web marketing et je suis trop timide des fois dans mes décisions. Je ne suis pas

vraiment en souffrance mais j'étais curieuse de voir les méthodes de Cécile avec les chevaux. Je vais la recommander à des personnes qui dans le monde professionnel sont en réelle souffrance.

MORNANT De la fumée dans les cages d'escalier d'un bâtiment

Faits divers

Ce dimanche, à 23 heures, les pompiers de la brigade de Mornant sont intervenus au 5, rue François-Oriol, dans un bâtiment de quatre étages pour de la fumée importante dans les cages d'escalier. L'origine de cette fumée

provenait de la combustion de la mousse synthétique recouvrant un pot de fleurs sur le palier du dernier étage.

À l'arrivée des pompiers, les habitants de deux appartements avaient évacué leur logement. Plus de peur que de mal, ils ont pu regagner leur lit un peu plus tard. ■



■ Les pompiers sont intervenus pour une fumée importante dans la cage d'escalier de cet immeuble. Photo DR

L'abonnement, c'est pratique
Le journal tôt le matin dans votre boîte aux lettres

LE PROGRES
La Tribune des dépêches

relationabonnes@leprogres.fr
N° Azur 0 810 40 30 60
0,079€ l'appel + 0,028€ / minute (0,014€ en heures creuses)