

HO ! CE JOLI CADEAU
POUR TOI !



Isabelle raconte...

Les hautes herbes



Une fillette et un poney... tout simplement.



A Nectar et Ramsès,

Quelle évidence !

Catarina n'arrive pas à attraper son poney qui broute tranquillement dans le pré.

Dès qu'elle s'approche, il s'éloigne.

Non seulement, ça la rend triste de voir qu'il refuse sa compagnie, mais en plus, tout le groupe de cavaliers l'attend pour partir en balade.

Elle essaye une dernière fois. Cette fois-ci elle cache le licol dans son joli sac à dos bleu... En silence à travers les herbes denses de fin printemps, elle s'approche, s'approche... à pas de chat...

« Ne pas déranger » se dit-elle... « Tout en douceur... pas de bruit... me fondre dans le paysage... »

Elle entend au loin le groupe s'agiter, se rassembler, papoter... ils sont prêts à partir.

Malgré la légère tension qu'elle ressent à l'idée qu'ils vont encore s'impatienter, elle avance en souplesse, amortissant chacun de ses pas. Elle se sent velours. Tous ses muscles sont sous contrôle, tendus vers sa cible.

« Ne pas provoquer de bruit, ne pas faire peur, m'approcher, m'approcher, m'approcher... toujours plus. »

Toute son attention est dirigée vers un seul objectif : son poney.

Les voix de ses camarades sont maintenant devenues sourdes et lointaines à ses oreilles. Elle ne les entend presque plus tellement elle est focalisée sur l'objet de son désir.

Mais encore une fois, dès qu'elle s'approche, celui-ci s'éloigne.

- « Pffffff... » entend-elle soudain, venu de nulle part.

Silence

- « Pffff... » à nouveau

Catarina se retourne, craignant l'arrivée d'un cavalier moqueur.

Elle en a marre de leurs railleries. Elle se demande pourquoi ils ne la comprennent pas, pourquoi elle n'arrive pas à faire comme tout le monde et pourquoi est-elle si souvent en retard. On l'attend à chaque fois.

Elle ne veut pas qu'on l'aide cette fois. Surtout si proche du but !

Elle cherche d'où vient ce bruit bizarre, mais étrangement, elle ne voit personne aux alentours.

Quelqu'un s'adresse vraiment à elle :

- « Ton cheval, lui, il m'a vu. »

Elle remarque que ça vient des hautes herbes. Elle se baisse.

- « Quoi ? Qui est là ? »
- « ... mais tu es tellement dirigée vers ta proie que tu ne m'as même pas remarqué. »
- Mais qui est là ? Qui me parle ?! dit-elle en montant le ton.

Catarina voit son poney tourner la tête vers elle. Elle sourit en se disant qu'il est enfin prêt. Il reste à peine dix pas à faire et elle y sera.

Et puis il broute à nouveau... Apparemment indifférent à ses préoccupations.



Elle reprend son approche pelotonnée à travers les hautes herbes vertes qui annoncent la fin du printemps et le moment de faucher les foins. Juste avant l'été.

Plus que 6 pas...

Il broute.

5 pas...

Il broute encore.

3 pas...

Il lève la tête ! Elle retient son souffle.

... il s'éloigne.

Découragée, désespérée, Catarina se dit qu'elle n'y arrivera jamais. « A quoi bon continuer ? Je ne suis pas bonne ». Elle se compare alors aux autres qui n'ont aucun problème à récupérer leur poney. Ils se moquent souvent.

Elle ne supporte plus d'être prise pour *La fille qu'on attend TOUJOURS car elle est ENCORE en train d'essayer d'attraper son poney.*

Maintenant elle est assise. Là dans l'herbe. Elle laisse monter la marée d'eau salée dans ses yeux.

Les sanglots ne tardent pas à arriver. « Pffffff... »

Elle relève son visage humide et se remet debout.

Là ! Cette fois-ci elle le voit !



Ce tout petit homme au chapeau vert et aux oreilles un peu grandes, qui la regarde les bras croisés, appuyé sur une jambe, un brin d'herbe dans la bouche.

Elle trouve qu'il a des faux airs de Peter Pan.

Elle se surprend à sourire. Elle n'a même pas peur. Son cœur est tranquille.

Ses larmes qui ont séché sur ses joues lui tirent un peu la peau. Elle aime bien cette sensation.

- Qui es-tu ? Demanda-t-elle ?
- Et toi ? Qui es-tu ? Demanda le petit homme pas plus haut qu'une pomme.
- Catarina, répondit-elle
- Ça c'est ton prénom. Merci de me le donner. Maintenant, je sais comment t'appeler. Catarina... Qui es-tu ? Qu'aimes-tu ? Que vis-tu ? Comment te sens-tu ? Maintenant.

Songeuse, Catarina prend une profonde respiration et répond :

- Catarina, je... je... je suis... assise dans l'herbe... je goûte mes joues salées et me sens... désespérée de récupérer mon poney... !

Après un instant de silence, elle reprend :

- J'aime passer du temps avec lui, le brosser et je me sens différente des autres qui se dépêchent de brosser, curer les pieds, seller et brider pour monter, dit-elle en s'étonnant de la facilité à laquelle elle dit ces choses qu'elle n'a jamais vraiment partagé à personne. J'aime passer du temps avec lui ici. Eux, là-bas, ils ne me comprennent pas. Dit-elle en désignant les cavaliers affairés dans les écuries.
- Ha oui... je vois... marmonna le petit homme attentif.



Silence...

Puis il reprend :

- Et qui es-tu maintenant ?

Déconcertée par cette question inattendue, elle descend dans son propre silence...

et répond spontanément :

- Maintenant, je suis Catarina... tranquille... heureuse de prendre mon temps et d'être ici. Surtout que je me sens moins seule depuis que tu es là. Mais qui es-tu toi ?
- « Karlic. Je viens t'aider. »
- Toi ?! A attraper mon poney ? questionne-t-elle avec un sourire dans la joue.
- Oui, « Attraper » comme tu dis... sauf que moi je dirais plutôt « inviter » ton poney.
- Allez ! Vas-y ! Comment c'est possible ? mon licol est dix fois plus grand que toi.
- Toi ! Vas-y !
-

Catarina se lève et continue son approche à pas de loup...

- « Pfff... Pffff... et re Pfff »
- Quoi ? demanda-t-elle ?
- Qui fait ça ? demanda Karlic
- Ben moi !
- Toi ? Mais qui es-tu au fait pour faire comme ça ? Sais-tu qui fait ça dans la nature ?
- Non, répondit-elle.
- Ça ne te rappelle rien ces petits pas que tu fais en te dissimulant pour ne pas être vue en t'approchant de plus en plus près... stratégique pour attraper ce que tu veux.
- Je ne vois pas... attends... un loup ?
- Oui, un prédateur, les loups, les tigres, les lions, font partie des prédateurs. Ceux qui vont droit sur leur proie pour les attraper et ? et ? ... et ?
- Les manger ! s'écrie Catarina



- Voilà ! Mais avant de les manger, que font-ils ? Une fois qu'ils sont tout proches ?
- Heu... ils leur sautent à la gorge.... ?
- Exact ! oui ! exact ! et...
- Ben ils les mangent sans envoyer sms pour prévenir tiens !
- Pas encore... juste avant...

Catarina réfléchit, et se repasse les films et documentaires animaliers qu'elle adore. Tout y passe : les Yennes, Le roi lion, les antilopes, la panthère, Mowgli, Spirit, L'âge de glace, les lionnes...

- « Ça y est ! Ça y est je les vois ! Les chevaux sauvages ! Les lionnes leur sautent dessus direct sur leur dos !
- Oui, c'est tout à fait ça. D'ailleurs, c'est la seule et unique fois que les proies portent un autre être vivant.
- Mais Oui ! s'exclame Catarina, à la fois surprise et rayonnante comme si elle venait de trouver un trésor. C'est pas comme les chiens ! Ma chienne elle porte ses petits tu sais.
- Bien vu Catarina, les proies n'ont aucun programme de portage. Personne n'a vu une jument porter son poulain.
- Houla ! ça ralentirait drôlement la harde, en effet !
- Oui tout à fait, ça n'est pas dans leur nature de porter. Alors te rends-tu compte maintenant de la chance que vous avez, vous les humains, de monter sur leur dos ?
- Ho oui quel privilège ! C'est merveilleux. Ils sont merveilleux !
- Oui, n'oublie jamais ça. Ils sont merveilleux !

Un grand silence règne alors dans la prairie...

Catarina se souvient. Elle se revoit. Elle prend conscience qu'elle oublie combien ils sont merveilleux quand elle n'arrive pas à attraper son poney. Tout ça parce qu'une seule chose compte alors : le récupérer coûte que coûte... Pas le temps... Les autres. Vite !

A cet instant, ça s'agite à nouveau dans sa tête. Elle repense à tout ça et le groupe qui l'attend.

Un bruit au loin. C'est le poney qui s'éloigne un peu.

Pourtant elle n'a pas bougé.

- Catarina, tu n'as pas bougé de l'extérieur, mais à l'intérieur qui étais-tu ?

Elle commence à comprendre quelque chose mais ne sait pas tout à fait quoi.

Machinalement, elle répond :

- Un prédateur
- Quelque chose comme ça oui. Tiens ! As-tu remarqué comme la position des yeux des humains ressemble à celle des prédateurs ?

Catarina observe pendant que Karlic commente.

- Ils sont placés à l'avant pour leur permettre de bien viser leur proie et se nourrir. Cette caractéristique se réveille en nous, les humains, quand nous allons au travail avec des objectifs bien précis pour ramener de l'argent par exemple. Il nous est alors utile. Mais s'il devient trop extrême, il engendre l'avidité de performance, de pouvoir et de toujours avoir plus en oubliant l'équilibre naturel des éco-systèmes. Mais c'est un autre volet qui demande du temps pour bien en comprendre les mécanismes et les enjeux.

Revenons aux yeux de nos amis. Nous avons donc vu que ceux des prédateurs sont placés devant. Il s'agit des loups, des lions, des tigres, etc.

Ceux des proies sont placés sur les côtés de la tête, comme les vaches, les chevaux, les antilopes...

Ils ont ainsi un point de vue très ouvert et large qui leur permet de repérer les dangers.

Un papillon jaune se poste juste à côté de Catarina. Magnifique. Elle se souvient d'un documentaire qui expliquait que la forme des dessins sur leurs ailes rappelait celle des yeux focalisés, afin d'éloigner ceux qui auraient l'intention de les manger.

Comme elle aime ces équilibres naturels !

Un appel la sort de ses rêveries :

- « CA – TA – RI – NA ! Tu viens ou quoi ? On t'attend ENCORE. Et toi, tu lambines dans l'herbe.

Un pincement au cœur. Elle se précipite sur son sac à dos pour en sortir son licol. Gestes automatiques, tellement elle les a répétés : « Faire ce qu'on me dit. Pour monter à cheval, je dois l'attraper. Mais je n'y arrive pas. Demander qu'on le fasse pour moi. Encore une fois. »

Le désespoir pointe déjà le bout de son nez, comme d'habitude...

Quand la petite voix sortie des herbes pour lui rappeler :

- « Qui es-tu ? »

Là, en une fraction de seconde, ses gestes furent stoppés nets par des images d'elle se prêtant à ses occupations favorite : brosser, prendre son temps avec le poney, pas forcément monter, mais profiter du contact avec lui, là, dans l'herbe, même de loin.

Que faire ? Elle n'allait quand même pas renoncer à « LA BALADE DU MERCREDI » que tout le monde attend chaque semaine. « Ça se fait trop pas ! »
En plus il fait beau. Elle ne sait plus.



- « Qui es-tu ? » jaillit à nouveau des hautes herbes.

Elle pose un regard sur son poney tranquille qui broute.

Son cœur se met alors à battre comme un tambour qui célèbre des retrouvailles, la paix.

Silence dans la prairie...

- « Alors ! Tu l'attrapes ou quoi ? Tu veux que je le fasse ? Donne-moi ton licol. »
S'écria le cavalier impatient.

Silencieuse, elle tourna son regard vers son camarade de balade qui avait déjà sa bombe sur la tête.

- « Non... Merci... » fut ce qu'elle lui répondit.

Le garçon la regarda, interloqué.

- Quoi ?
- Partez sans moi, je reste là.

Surpris, le garçon s'éloigna dans un « *Comme tu veux* » confus et abasourdi.

Un immense soulagement gagna Catarina.

En se rasant dans l'herbe, elle eut l'impression de s'installer dans un fauteuil si confortable, qu'on aurait pu croire qu'il avait été fabriqué à sa mesure. Elle ne s'était jamais sentie aussi à l'aise. Elle réalisa que ce fauteuil en fait, c'était elle, son bassin, ses hanches. Elle était bien posée en elle-même. Stable. Comme c'était bon et rassurant comme sensation.

- « Je suis moi-même. Tout simplement. » s'exclama-t-elle avec une voix claire et posée qu'elle découvrait.
- « Ha ! et bien maintenant que les présentations sont faites, je peux partir. »
dit Karlic

Catarina sourit. Ecarta doucement les herbes qui lui barraient la vue. Son poney était là. Juste à côté d'elle. Il broutait tranquillement. Elle tendit la main et lui gratta le haut des naseaux. Il leva légèrement la tête de l'herbe en signe de « Bonjour Catarina, comment vas-tu ? Content de te rencontrer en vrai ! »

Elle se leva. S'approcha. Caressa son poney et approcha délicatement son nez de sa robe comme pour s'enivrer de l'odeur si particulière...

Puis elle le gratta exactement à l'endroit où elle savait qu'il aimait être gratté et en découvrit un nouveau : sous la crinière.

Elle était bien. Si bien.... « Quel kif ! » se dit-elle.

Ce bonheur nouveau qui la dépassait débordait d'elle. Elle avait l'impression qu'il fallait qu'elle grandisse pour le contenir.

C'est ça que j'aime. Etre ici. Comme ça. Pas autre chose.

- « Merci Catarina d'être Toi » sortit des herbes jusqu'à ses oreilles.

Catarina s'avança pour trouver Karlic mais ne le trouva pas. Elle s'avança un peu plus... entendit un bruit derrière elle... se retourna... son poney la suivait.

Elle marcha, à droite, à gauche... il la suivait toujours et sans licol.

Elle sentit son cœur comme un feu de joie.

Trottinant avec son poney derrière elle parmi les fleurs de prairie, elle jouait.

En avant. Stop. Devant. A droite... Ils ne faisaient qu'un dans un même mouvement.

« Hi, hi ! » sortit des herbes.

Elle s'arrêta. Caressa son poney. Et se mis à rêvasser en fixant les herbes hautes à côté de son poney qui broutait... tout près d'elle maintenant.



... Merci à Rudolph Steiner d'avoir inspiré le prénom du petit homme Karlic.

Isabelle Pouységur partage les découvertes qui l'ont aidée dans son contact avec les chevaux, au travers de séances individuelles, d'ateliers et de stages avec des équidés élevés au plus proche de leurs besoins naturels : pâtures, grands espaces, forêts, pieds nus (non ferrés) etc.

Depuis 25 ans, elle recherche auprès de ces animaux une approche respectueuse qui laisse la place à tout ce qui se vit pour les chevaux comme pour les humains (élans, peurs, etc.).

Elle considère ces états comme des opportunités pour développer nos capacités naturelles à vivre notre nature profonde, en paix et ainsi d'honorer la rencontre avec le peuple des chevaux.

C'est son fil conducteur depuis qu'elle se consacre à différents processus d'exploration et de croissance personnelle comme l'ODA© (ontologie Dynamique Appliquée), la CNV© (Communication-Non-Violente), le shiatsu équin, le Taokido, l'éthologie et l'enseignement de Linda Kohanov (Le Tao du Cheval - Epona), ...

En observant ses propres fonctionnements et le comportement des chevaux en liberté, elle a imaginé une approche pour accompagner chacun dans une ambiance chaleureuse, ludique et spontanée.
Elle a fondé EQUIVIVENCIA en 2005.

Isabelle anime également des conférences sur le thème du bien-être relationnel par la voie du cheval et des séminaires « Leadership coopératif » destinés aux entreprises, dans plusieurs régions de France.

Elle vient d'ouvrir une formation de Coach Equin EQUIVIVENCIA pour partager son expérience et aider d'autres praticiens à réaliser leur *mission*.

Cet ouvrage constitue son premier « livre ».

Retrouvez EQUIVIVENCIA sur le site internet

www.equivivencia.fr

Pour joindre Isabelle
isabelle@equivivencia.fr

J'ai posé mon crayon pour mieux regarder dehors...

Sans m'en rendre compte, j'étais partie retrouver les aventures que j'avais vécues auprès du peuple des chevaux.

J'ai repris mon crayon et j'ai écrit.

Grâce à son poney préféré, une enfant découvre que c'est en osant être elle-même que les choses s'arrangent de manière (presque) magique !

*Une histoire simple, naturelle et profonde.
Des dessins "maison" spontanés.*

Que ce soit lors de moments intimes avec mes amis à sabots, d'accompagnement individuels ou de stages, à chaque fois j'en ai tiré des enseignements pour la vie de tous les jours : oser prendre sa place, authenticité, projets, confiance, respect des cycles naturels, se libérer du regard des autres, etc.

Ce sont ces sagesses que je vous raconte ici. Courtes. Simples. Authentiques. Parfois j'y ai rajouté un personnage. Très petit. Mais l'ai-je vraiment rajouté...?

J'espère que ces rencontres vous éclaireront sur votre chemin autant qu'elles m'ont éclairée.

A lire de 7 à 777 ans.

Un petit mot sur mon parcours : En conjuguant mon expérience auprès des chevaux, en communication-non-violente, et ma connaissance des processus de développement personnel, j'ai élaboré une approche visant l'épanouissement et la croissance personnelle grâce à la relation aux chevaux. Sans équitation !

EQUIVIVENCIA est née 2005.

Ainsi, depuis 11 ans, j'accompagne des personnes en groupe et en individuel. J'anime également des conférences sur le thème du bien-être relationnel.

***"Si dresser passe par la peur et la contrainte,
Apprivoiser passe par la confiance et la liberté."***