

SOMMAIRE

INTRODUCTION

Tout a une signification 9

Que signifie réellement être un leader ?	11
La connexion idéale	11
Le véritable dialogue	12
Les relations entre espèces	12
12 étapes simples	13

ÉTAPE 1

Construire les bases 15

Trouver notre « point zéro intérieur »	15
Gérer notre « point zéro extérieur »	
et ajuster le volume	17
Savoir observer	20
La cartographie du langage	23
Les signes d'émotions	24
L'effet miroir	26
L'art de la conversation	27
Le sens de l'humour	29
Poser les bonnes questions	30
Faire des pauses	31
Il n'y a pas de mauvaise réponse	32

Les messages respiratoires	32
Le message de salutation	33
Le message d'invitation	33
Le message d'intérêt	33
Le message de réconfort	33
Le message de relaxation	34
Bâillement, soupir profond et message de relâchement	34
Le message d'alerte	35
Le ronflement	35
La respiration profonde	36
L'espace personnel : cercles et arcs de cercle	36
Contact vs espace	38
L'approche-retrait	40
L'éloignement-retour	41
Les gestes d'amitié	42
Les 13 boutons du langage du cheval	44



ÉTAPE 2

Observer les expressions faciales

La hauteur de tête	50
Le nez et la bouche	50
Le mâchonnement	50
Le cheval qui mord	51
Le cheval qui contracte les lèvres	51
Le retroussement de la lèvre supérieure	52
Le menton	52
Les naseaux	52
La mâchoire	53
Les yeux	53
Le clignement de paupières	55
Les oreilles	55
Apprendre à lire le cheval	58

ÉTAPE 3

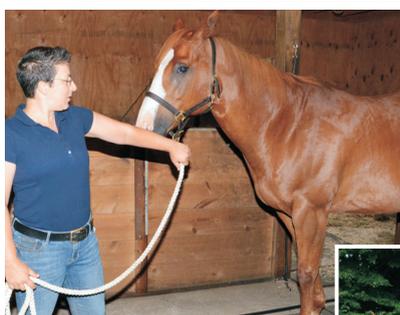
Les quatre phases du langage du cheval et le rituel de salutation

Les salutations	60
Le premier toucher : salutations d'usage, « bonjour » et action miroir	60
Le deuxième toucher : faire plus ample connaissance et action miroir	61
Le troisième toucher : « Que fait-on ensuite ? »	61
Le mouvement de berceuse	63

ÉTAPE 4

Le déplacement

Le déplacement : première partie	65
Le bouton d'éloignement de la tête et le bouton du jeu	65
Balayer l'horizon du regard et message d'alerte	67



Le déplacement : deuxième partie	70
L'avant-main	70
Les zones limites	70
La délimitation de l'espace personnel avec les antérieurs	70
Le déplacement des antérieurs et le bouton de milieu d'encolure	72
L'invitation et la posture en « 0 »	74
La marche arrière et la posture en « X »	75
L'énergie centrale	76
Le début de la conversation	79

ÉTAPE 5

Le langage du cheval en main 86

Conversations apaisantes en licol	86
Aller plus loin dans le reculer	88
Le déplacement	92
Se déplacer ensemble	92
La main « cible » et les déplacements en cercles et arcs de cercle du cheval	95
Variantes pour s'amuser	96

ÉTAPE 6

Le contact mutuel : le besoin d'être ensemble 99

Le partage du même espace et la pause revisitée	99
Établir le contact physique	100
Rappel concernant les postures en « X » et en « O »	103

ÉTAPE 7

Les cinq niveaux d'intensité 108

Connaître les différents niveaux	108
Le point zéro extérieur et la posture en « O »	108
Le niveau 1	108
Le niveau 2	110
Le niveau 3	111
Le niveau 4	112

Différencier assurance et agressivité	113
La stabilité émotionnelle	114
Ajuster les postures en « X » et en « O »	115
Ajuster notre énergie centrale	116
Diminuer l'intensité	123
Affiner l'approche-retrait	124
Cas de l'objet effrayant	124
Cas du cheval blessé	125
Cas du cheval qui ne veut pas se laisser attraper	126
Affiner l'éloignement-retour	126

ÉTAPE 8

Aborder les zones vulnérables 131

Apprendre à connaître les zones vulnérables du cheval	131
Le bouton du passage de sangle	132
Le bouton du sursaut	133



Aborder la zone sensible des postérieurs	133
Ponctuation	135
La rupture	137
Les messages de renvoi en direction de l'arrière-main	139
Le bouton de direction par l'arrière	139
Le bouton de la cession	141
En main	143

ÉTAPE 9

Se déplacer avec grâce 151

Vers plus d'horizontalité	151
Utiliser notre énergie centrale pour inciter le cheval à tourner	154
Le mouvement latéral	156

ÉTAPE 10

Qui dirige qui ? 157

Conversations en longe	158
Apprendre à tenir la cravache ou le stick	158
Transformer la séance de longe en conversation invitant à réfléchir	166
Ajouter des obstacles	167
Augmenter l'allure	167
Une nouvelle façon de longer	169

ÉTAPE 11

Le cheval en liberté 170

Pratiquer le langage du cheval en liberté	170
Observer et copier	171
Un équilibre délicat	176
Le relâchement de tensions accumulées	178



Conversations à l'intérieur du rond de longe	178
Anticiper la direction du mouvement	181
Suivre une cible	182
Augmenter la vitesse	184
Une discussion ouverte	189
En liberté	190

ÉTAPE 12

Et après ? 198

Conversations en selle	198
Autour du montoir	198
Le problème de l'énergie centrale	199
Lâcher prise	202
Une nouvelle manière d'effectuer les salutations	204
Développer notre conscience corporelle	208
Demander au cheval de céder l'espace devant lui	211
En selle	213

Index	219
--------------	------------