

De l'importance du plaisir des chevaux dans la relation

Le plaisir est une émotion positive caractérisée par un sentiment agréable qui peut être lié à un moment en particulier ou à la vie en général. La capacité à ressentir du plaisir contribue à notre équilibre et à notre bien-être physique et psychologique. En effet, sur le plan neuropsychologique, le plaisir active le circuit de la récompense dans notre cerveau et renforce ainsi des comportements positifs. Celui-ci libère des hormones produisant une sensation agréable et ayant un impact sur notre bien-être en permettant de contrer le stress et d'augmenter le sentiment de confiance en soi.

Lorsque nous éprouvons du plaisir en compagnie de l'autre, nous avons tendance à nous sentir en confiance, à nous sentir davantage lié à l'autre et à développer une image positive de la relation et de soi. Ceci va avoir tendance à renforcer les liens et à nous donner envie de passer davantage de temps en sa compagnie. Il en est de même dans la relation avec le cheval. Au plus, vous éprouverez du plaisir en la compagnie l'un de l'autre au plus la relation va pouvoir se développer de manière saine, harmonieuse et positive. Vous aurez donc compris l'importance du plaisir et de le cultiver pour votre bien-être, celui de votre cheval et de votre relation. Alors, qu'en est-il ? Éprouvez-vous du plaisir lorsque vous êtes avec votre cheval ?

Pour beaucoup, la réponse à cette question sera probablement instinctivement oui, parce que c'est peut-être le cas ou parce que c'est plutôt la réponse attendue, et tant mieux ! Toutefois, ce n'est pas toujours aussi évident.

Je vous propose de prendre un instant afin de réaliser un « bilan plaisir » : Êtes-vous satisfait de la qualité et de la fréquence des moments de plaisir avec votre cheval ? Quand éprouvez-vous du plaisir ? Est-ce tout le temps, en pensant, en montant, en étant simplement auprès de votre cheval ?

Vous arrive-t-il parfois d'éprouver du déplaisir, du stress ou du mal-être à l'écurie ? Et, votre cheval, à votre avis, est-ce qu'il éprouve du plaisir dans les moments passés en votre compagnie ? A quoi le remarquez-vous ? Savez-vous ce qui lui fait plaisir ?

Parfois, à force d'être en pilote automatique dans la danse du quotidien, nous ne sommes plus tellement attentifs aux petits moments durant lesquels nous

éprouvons du plaisir. De plus, souvent nous avons l'impression de ressentir du plaisir uniquement lorsque nous vivons de grands moments ou des sensations fortes. Avec votre cheval, il peut s'agir de grandes étapes dans le dressage ou de concours par exemple. Mais vous n'allez plus être attentifs aux petites sensations, aux petits plaisirs du quotidien.

Lorsque vous serez à l'écurie : prenez un instant et connectez-vous à l'instant présent lorsque vous êtes avec votre cheval. Pour ce faire, prenez quelques grandes inspirations et expirations, essayez de vous connecter à vos cinq sens et d'observer vos perceptions, vos sensations, peut-être vos pensées. Prenez également un moment pour observer votre cheval. Comment sont ses oreilles, ses yeux, sa respiration, la tension dans son corps et ses comportements. Ressent-il du plaisir ?

Pour entraîner votre attention aux moments plaisants, vous pouvez réaliser l'exercice suivant : Inscrivez pendant une semaine (ou plus !) dans votre agenda ou sur une feuille prévue à cet effet tous les moments passés avec votre cheval durant lesquels vous avez éprouvé des petits moments de plaisir. Faites également l'exercice du point de vue de votre cheval, quand a-t-il à votre avis passé un bon moment avec vous, ressenti du plaisir ? A quoi l'avez-vous remarqué ?

Votre attention à ces petits moments de plaisir peut se cultiver de la même façon que ce qui procure ce plaisir peut être cultivé. Si votre cheval et vous profitez intensément d'une balade à pied ou d'un moment de méditation à deux, c'est peut-être l'occasion de le faire un peu plus souvent. A vos plaisirs !

