



Par Maëlle, publié le 26 mars 2026

Le temps que nous consacrons à nos chevaux : Un moment précieux pour soi et pour eux



Aujourd'hui, j'aimerais te parler de l'importance du temps que nous consacrons à nos chevaux et comment cette présence, en pleine conscience, peut transformer notre relation avec eux ainsi que notre propre bien-être. En tant que membre de l'IENM : l'Institut Equin Nature & Mouvement, tu sais à quel point il est crucial d'être attentif et respectueux envers nos compagnons équins.

Être dans l'instant présent avec son cheval

Le temps que tu passes avec ton cheval ne devrait pas être simplement une tâche de plus à accomplir dans ta journée bien remplie. Il s'agit d'un moment privilégié, où tu peux vraiment te connecter à ton animal. En étant pleinement présent, tu permets de créer une complicité sincère et profonde avec ton cheval. Laisse de côté tes soucis, tes pensées négatives et concentre-toi sur l'instant présent.

Quand tu es avec ton cheval, observe-le attentivement, ressens sa présence, et sois à l'écoute de ses besoins. Cette qualité d'attention ne peut que renforcer votre lien et rendre chaque minute passée ensemble plus précieuse et productive.



La qualité plutôt que la quantité

Il n'est pas nécessaire de passer des heures avec ton cheval pour que ce moment soit bénéfique. Quelques minutes de qualité, où tu es vraiment connecté, peuvent suffire. En étant conscient de ce que tu fais, chaque geste compte. Que tu pratiques la thérapie manuelle, énergétique, quantique ou la podologie équine, l'important est la qualité de ton engagement et de ton attention.

L'impact de nos émotions sur nos chevaux

Nos chevaux sont extrêmement sensibles à nos états émotionnels. Ils ressentent nos tensions, nos peurs, nos tristesses. C'est pourquoi il est essentiel d'apprendre à gérer nos émotions avant de les approcher. Apprendre à se calmer, à méditer ou à pratiquer des exercices de respiration peut aider à apaiser notre esprit et à ne pas projeter nos préoccupations sur nos chevaux.

Mon expérience personnelle

Permetts-moi de partager une expérience personnelle. Il y a quelque temps, j'ai traversé des moments difficiles sur le plan familial. J'avais peur de perturber mes chevaux avec mes émotions négatives, alors je les évitais. Cependant, j'ai réalisé que ce temps passé loin d'eux n'était pas bénéfique, ni pour eux ni pour moi. J'ai donc décidé de leur consacrer un moment quotidien, en pleine conscience. Ce temps, bien que court, a été transformateur. J'ai pu évacuer mes ruminations et retrouver une sérénité intérieure. Mes

chevaux ont également montré des signes de bien-être accru. Ce simple acte de présence et de connexion a eu des effets positifs pour nous tous.



Les piliers de l'ASHE : Présence et Pleine Conscience

À l'IENM, nous croyons fermement que la présence et la pleine conscience sont des piliers essentiels dans notre approche des soins aux équidés. Ces outils ne sont pas seulement bénéfiques pour les chevaux, mais aussi pour les praticiens. En intégrant ces pratiques dans nos formations, nous aidons les membres de notre académie à développer une relation plus profonde et harmonieuse avec leurs chevaux.

Nos formations incluent des exercices de pleine conscience, de méditation et d'instant présent. Tu n'es pas obligé d'utiliser les trois outils un seul suffit suivant ta sensibilité. Personnellement je trouve l'exercice de l'instant présent facile à mettre en œuvre pour moi alors que les deux autres sont beaucoup moins fluide. A chacun de trouver ce qui lui convient. Ces outils permettent non seulement de mieux comprendre et répondre aux besoins de nos chevaux, mais aussi de nous centrer et de trouver un équilibre intérieur. Cette approche holistique est au cœur de notre mission à l'IENM, car nous savons que le bien-être des chevaux et de leurs gardiens est étroitement lié.

Pour finir je dirais que le temps que nous consacrons à nos chevaux est bien plus qu'une simple obligation. C'est une opportunité de grandir, de se recentrer et de renforcer notre lien avec eux. Alors, prends ce temps, même s'il est court, pour être pleinement présent avec ton cheval. Tu verras, les bénéfices seront nombreux, tant pour toi que pour lui.

À bientôt,

Maëlle

Contact :
academiholistique@proton.me

