

## J'aurais aimé parler chevaux avec Eric Berne !

Que viendraient faire les chevaux dans votre discussion, me direz-vous... ?

La particularité de mon métier est d'utiliser le cheval et l'Analyse Transactionnelle pour accompagner mes clients dans leur travail de développement personnel ou professionnel. J'accompagne des particuliers, des managers, des enfants, grâce au cheval. Il n'est pas nécessaire, pour eux, d'avoir des connaissances équestres. Ils travaillent toujours à pied en présence du cheval dans un lieu sécurisé : manège ou rond de longe.

Nous passons contrat sur un objectif de travail : interroger, repérer voire dépasser des mécanismes comportementaux, plus ou moins conscients, les amenant à des résultats gênants et identifiés par eux qui traduisent souvent des difficultés relationnelles, émotionnelles, des difficultés à prendre sa place.

J'ai observé que les chevaux sont des partenaires efficaces pour nous aider à intégrer de manière originale certains concepts d'Analyse Transactionnelle. C'est pourquoi « j'aurais aimé parler chevaux avec Eric Berne »... afin de partager avec lui mes observations, et une en particulier :

*Les chevaux, selon moi, peuvent aider les êtres humains à progresser vers l'intégration d'un concept qui lui était cher : l'Autonomie.*

Pour étayer mon propos, je vous propose de partir de la définition de l'autonomie donnée par Berne<sup>1</sup> et voir comment les chevaux peuvent être un facteur de progression. Selon lui : « *l'accession à l'autonomie se manifeste par la libération ou le recouvrement de trois facultés : La conscience, la spontanéité, l'intimité*<sup>2</sup> ».

### La conscience ...

Lorsque nous sommes conscients, nous avons « *la faculté de voir une cafetière*<sup>3</sup> *et d'entendre les oiseaux selon notre propre manière et non celle qui nous fut enseignée* »<sup>4</sup> de même nous avons la capacité à « *exister dans l'ici et le maintenant, non dans l'ailleurs, le passé ni l'avenir* »<sup>5</sup>

Nous sommes donc « conscients » lorsque nous ne sommes ni replongés dans le passé, ni projetés dans l'anticipation du futur, hors de l'ici et maintenant.

Lorsque nous entrons en relation avec un cheval de 800 kg, il est fort possible qu'il nous impressionne et crée ainsi une situation de stress chez nous. Nous pouvons alors réagir de deux manières :

- Soit nous réagissons avec nos mécanismes (de stress) habituels, et de manière plus large, ceux de notre scénario,
- soit nous choisissons « la voie de l'autonomie ».

Au cours de cette rencontre, la plupart de mes clients choisissent initialement la première option, ce qui est « logique » puisque nos mécanismes scénariques habituels sont ceux que nous privilégions le plus à un moment de stress.

Mon travail d'accompagnement consiste alors à observer comment mes clients « *disent bonjour au cheval* », comment le cheval leur « *répond* », ce qu'ils se disent « *après s'être dit bonjour* », et pour reprendre l'expression de Berne : « *Qu'est-ce qu'ils font au lieu de dire bonjour* »<sup>6</sup>.

---

<sup>1</sup> « Des Jeux et des Hommes » Eric BERNE éditions STOCK février 2003

<sup>2</sup> Ibid. P 193 ligne 1

<sup>3</sup> La cafetière faisant référence à l'expression d'une de ses clientes qui était heureuse de voir enfin en une cafetière : une cafetière !

<sup>4</sup> Ibid. p 193 ligne 4

<sup>5</sup> Ibid. p 194 ligne 11

Très souvent, le cheval devient objet de projection : certaines personnes me disent : « *Je ne t'intéresse pas, c'est pour cela qu'il ne veut pas faire ce que je lui demande !* » ou alors « *Si je le caresse, il sera plus gentil avec moi* » ou encore « *Tu as vu ! Il secoue la tête, il n'a pas l'air content ! Il ne va jamais vouloir me suivre !* » Ces projections sont très intéressantes, elles parlent de l'histoire que se raconte la personne sur elle et son environnement.

De leur côté, a priori, les chevaux ne projettent pas sur nous. En effet, lorsqu'un cheval « sain de corps et d'esprit » rencontre une personne pour la première fois, il réagit en terme de : Confort / inconfort, Sécurité / danger, Dominant / dominé, Comportement de prédateur / de proie, Aligné / dissonant, Confiance / méfiance... Un cheval, normalement, ne se raconte pas d'histoire à notre sujet. Il est dans la relation ici et maintenant, au premier degré. Je nuance mon propos car les chevaux ont une excellente mémoire et notamment une mémoire émotionnelle : ils sont capables de reconnaître des années après, un objet, une personne, une voix dont ils ont gardé un très mauvais souvenir. Ils peuvent alors avoir des réactions de protection, méfiance, voire de rejet intense lorsqu'ils croient les retrouver. Peut-être est-ce plutôt de l'ordre du stimulus – réponse... Cette mémoire émotionnelle fait que certains chevaux se prêtent plus difficilement à un accompagnement type équitaïching.

Cela signifie que si une personne travaillant avec le cheval est stressée, qu'elle le met dans l'inconfort, se comporte en prédateur, montre de l'extérieur une réalité différente que celle vécue de l'intérieur ; le cheval (selon sa personnalité et son vécu) restera planté sur ses quatre fers, tentera d'échapper à la personne de différentes manières, s'exécutera mais à contre cœur....Les réactions du cheval donnent de précieuses informations sur la personne qui est en lien avec lui car il réagit à la hauteur de ce qu'elle lui propose.

Mon rôle est alors :

- D'accueillir dans l'ici et maintenant les histoires que les personnes se racontent à leur sujet et au sujet du cheval,
- De décontaminer leur État du moi Adulte en fonction de celles-ci,
- De mettre en place les Protections adéquates,
- De passer régulièrement contrat avec leur État du Moi Adulte tout en satisfaisant les besoins authentiques, et donc de donner des Permissions à l'expression de la Puissance de leur Enfant libre.

Dans ce système : (Accompagnant, Client, Cheval), la peur est une émotion qui peut être très présente, les trois sont sollicités dans leur capacité de conscience, de manières différentes :

- **L'accompagnant** (moi-même en l'occurrence) **doit être conscient** du danger potentiel que représente un cheval, et des actions potentiellement dangereuses que son client peut avoir en réaction. Il doit mettre en place les « Protections » appropriées pour les deux (cheval / client) en développant une capacité d'anticipation et d'observation.
- **Le client augmentera sa conscience**, car en se sentant protégé, il pourra sortir de son émotion inhibitrice de peur et accepter les Permissions nécessaires pour mettre de côté ses mécanismes scénariques habituels et ainsi oser vivre dans l'ici et maintenant. Ceci représentera une nouvelle avancée sur son chemin d'autonomie.
- **Enfin, le cheval est un animal naturellement dans l'ici et maintenant** (peut-on parler de conscience ? je ne sais pas). Animal de proie, il « sauve sa vie » grâce à sa capacité à anticiper les dangers et à fuir. Il a donc une capacité naturelle à être particulièrement attentif à ce qui se passe autour de lui, ici et maintenant. Une personne dissonante représente, aussi, un danger potentiel pour lui.

---

<sup>6</sup> Clin d'œil aux premières lignes du livre d'Eric Berne « que dites-vous après avoir dit bonjour » p 14

D'un point de vue processus, une sorte de « spirale » se met en place :

1. La conscience de l'accompagnant invite le client à se connecter à la sienne, et ...
2. ...c'est parce que le client sera en contact avec sa conscience qu'il pourra se connecter au cheval et à ses réactions dans l'ici et maintenant...
3. ...les réactions du cheval renforceront, en retour, la prise de conscience du client.

### **Pour Berne, comme pour le cheval, la conscience est première...**

**Le cheval est donc notre baromètre naturel et nous aide à re-sentir nos moments de conscience.**

Lors d'une séance avec le cheval et des débriefings, certaines personnes s'aperçoivent qu'elles sont très peu souvent conscientes.

La plupart du temps elles se « dissocient »<sup>7</sup>: **Le corps est là mais pas l'esprit.**

La dissociation est une stratégie que l'on met parfois en marche lorsque l'on est petit et que l'on vit quelque chose de violent pour soi. Violence physique ou psychologique (Alcoolisme, drogue, dépression...).

Il n'est pas toujours nécessaire d'en arriver à ces extrémités pour se dissocier. Nous utilisons tous la dissociation à différents niveaux pour échapper à des moments vécus comme peu agréables.

Par exemple : Après avoir été dans notre voiture, stressés, aux heures de pointes, nous nous retrouvons soudainement dans notre bureau sans trop de mémoire sur ce que nous avons fait pour y parvenir. Il y a de fortes chances pour que nous nous soyons dissociés pendant cette période. « *Cette stratégie, souvent mise en place dans l'enfance, peut être perturbante à l'âge adulte car la dissociation n'est pas une stratégie d'assistance à la personne appropriée au long terme. Si une personne prend l'habitude de se retirer lorsqu'elle se sent menacée ou qu'elle ne se sent pas bien, elle risque, en effet, de l'être pour de bon* »<sup>8</sup>. Dans la vie quotidienne, nous avons besoin d'être présent à nous même, de ressentir nos émotions, d'en comprendre le message pour connaître l'action que nous devons mettre en place. Nous pouvons retrouver cette notion chez Claude Steiner, qui parle plutôt « d'alphabétisation émotionnelle<sup>9</sup> »

**Une personne ne peut travailler efficacement et en sécurité avec un cheval, si elle n'est pas « consciente » et si elle passe son temps à se dissocier :**

Les chevaux sont des animaux qui préviennent toujours avant d'agir ; ils donnent des signaux avant-coureurs dont le but est d'informer l'autre (Hommes ou congénères) de leur inconfort. Si ces signaux ne sont pas pris en compte, le cheval augmentera leur intensité, plus ou moins vite, et pourra en venir aux dents, ruades, bousculades afin de faire cesser l'inconfort...Si la personne est dans un état de dissociation : elle ne le verra pas et risque une réaction brutale du cheval.

(Lors des ateliers, mon client n'est jamais seul avec le cheval : ma présence « en double commande » empêche d'en arriver à cette extrémité. Par ailleurs, je limite aussi toute intrusion humaine ou animale dans l'espace de travail aux fins de Protection, mais aussi de pertinence du travail d'interprétation).

### **Après la conscience, vient la spontanéité...**

Selon Eric Berne, « *la spontanéité signifie choix, liberté de choisir et d'exprimer ses propres sentiments parmi la collection disponible (sentiments du Parent, de l'Adulte et de l'Enfant). Spontanéité signifie libération, libération de la compulsion à jouer des jeux, et à n'éprouver que des*

---

<sup>7</sup> Notion introduite notamment par Linda Kohanov dans « Le Tao du cheval » Chapitre V La sagesse de la proie. Ed Ronan Denniel

<sup>8</sup> Ibid.

<sup>9</sup> « L'ABC des émotions » Claude STEINER, InterEditions

*sentiments que l'on vous a enseigné à éprouver* »<sup>10</sup> Cela ne veut pas dire, « je suis spontané (e) et je dis et fais ce qui me vient, quand ça me vient ! Youpi ! », mais bien je mets en œuvre l'État du Moi adapté (et non automatique) à la situation, sans user de jeux scénariques, pour obtenir un résultat.

Revenons au cheval. Voici ce que dit **Pat Parelli**<sup>11</sup> sur la relation au cheval<sup>12</sup> :

*« Dès qu'il s'agit d'obtenir quelque chose d'un cheval, deux types de comportements apparaissent très nettement : la méthode du bâton et celle de la carotte. Dans la première l'homme force le cheval, et peut même le frapper avec le bâton ; il a recours à la contrainte et à l'intimidation pour tenter d'obtenir quelque chose de lui. La méthode de la carotte consiste à parler doucement au cheval en tentant de le persuader. Cette attitude est généralement inefficace : cela revient à supplier le cheval au lieu de lui faire clairement comprendre qu'on désire obtenir le respect.*

*Entre ces deux extrêmes se situe la personne sûre d'elle. Elle n'est ni agressive, ni craintive, mais a trouvé un juste milieu. Avec les chevaux, il faut savoir se montrer aussi doux que possible tout en restant ferme. Gentil ne signifie pas mièvre ou mollasson. Être ferme n'implique pas de devenir mesquin, ou de se mettre en colère. L'attitude propre au « Natural Horse-Man-Ship »<sup>13</sup> est de faire quelque chose pour et avec le cheval, mais pas au cheval (...)* »

Cet extrait peut être mis en lien avec des concepts d'Analyse Transactionnelle :

- Les Jeux Psychologiques, et le **Triangle Dramatique** de S. Karpman : nous pourrions dire en langage A.T. : « Dès qu'il s'agit d'obtenir quelque chose d'un cheval », les personnes se présentent à lui majoritairement dans deux positions : soit celle de « Persécuteur » (bâton, contrainte, intimidation) soit celle de « Victime » (supplier, tenter de persuader, paroles douces).

Aucun n'obtiendra une coopération réelle de la part du cheval. Ceci explique, selon moi, pourquoi le cheval est un antidote puissant à nos tendances à jouer des jeux psychologiques.

En travaillant avec lui, la personne habituée à entrer en relation, par exemple par le rôle de la Victime, sera donc amenée à trouver une nouvelle façon de faire, si elle veut obtenir quelque chose de constructif avec lui. Cela peut être en investissant de nouveaux **États du Moi fonctionnels**, en investissant une nouvelle **Position de Vie**....

- En termes de **Positions de Vie**, avec ses mots, Pat Parelli explique que la condition pour que le cheval entre en réelle coopération est lorsque nous nous positionnons en OK+ / OK+.

Les positions OK+ / OK - et OK - / OK + donnent que peu de résultats satisfaisants, a fortiori OK- OK-.

- Concernant les **États du Moi**, le client est amené à utiliser uniquement ses États du Moi fonctionnels positifs pour travailler avec le cheval (« *ni agressive, ni craintive* » (...) *gentil ne signifie pas mièvre ou mollasson. Être ferme n'implique pas de devenir mesquin, ou de se mettre en colère* »). Il est même amené à tous les utiliser et « muscler » sa **Labilité**. La personne devra « *savoir se montrer aussi douce que possible tout en restant ferme* »

Elle exprimera donc sa douceur, son soutien, ses Permissions par son Parent Nourricier positif et la fermeté, le respect du cadre par son Parent Normatif positif. Très instructif et confrontant pour les personnes qui ont eu comme modèle une figure parentale mettant en œuvre majoritairement un Parent Normatif ou Nourricier négatif : ces personnes découvrent alors que l'on peut faire respecter ses ordres ou ses indications au cheval sans le dévaloriser, le soumettre et sans, non plus, lui donner des excuses ou compenser ses refus en faisant au final à sa place.

---

<sup>10</sup> Eric Berne « Des jeux et des hommes » page 195 et 196.

<sup>11</sup> Pat Parelli est un « chuchoteur » Américain internationalement connu au même titre que Tom Dorrance ou Monty Roberts. Vous avez sûrement en tête le magnifique film de Robert Redford, « l'homme qui murmurait à l'oreille des chevaux ». Robert Redford y joue le rôle d'un « chuchoteur ».

<sup>12</sup> Pat Parelli « Natural Horse-Man-Ship » p 13

<sup>13</sup> Traduction : « Relation naturelle Cheval – Homme »

Son État du Moi Adulte lui permettra de structurer son Activité avec le cheval, de traiter, dans l'ici et maintenant, tous les signaux, toutes les informations, de la part du cheval et l'environnement. De penser, ressentir, se comporter comme l'adulte que la personne est aujourd'hui. C'est l'usage de cet État du Moi qui l'amènera à être attentif à tous les signaux émanant du cheval et traduisant son inconfort.

Son État du Moi Enfant sera le siège de son intuition, sa créativité, de son énergie, du plaisir qu'il peut chercher et trouver à travailler avec le cheval, de l'intensité de son ressenti tel que la personne le possédait dans son enfance.

Quel que soit l'État du Moi utilisé, la personne choisit de répondre librement pour s'adapter à la situation que lui propose le cheval sur le moment et non pour se soumettre à des commandements Parentaux dépassés ou à des histoires anciennes.

Le cheval nous amène donc à la réflexion sur la meilleure manière de procéder, de prendre en compte l'autre, de se poser la question de ce que l'on veut réellement et les options pour y parvenir.

Cette manière de faire est la Spontanéité. Cela implique de prendre le risque de se dévoiler, de se montrer tel que l'on est. Lorsque nous sommes avec un cheval, nous ne pouvons pas faire semblant. Le cheval semble être une fabuleuse caisse vibratoire, il est capable de sentir ce que, nous-même ne percevons pas (ou pas encore). Peu importe combien nous sommes doués pour cacher nos émotions ; notre système nerveux et notre non verbal émettent toujours malgré nous ce que nous ressentons : le cheval nous observe, ressent nos dissonances...entre en relation avec nos fréquences émotionnelles. Non pas pour nous être agréable ! Mais juste parce que cette faculté innée lui permet de rester en vie en repérant les mouvements des prédateurs.

### **Et enfin, l'intimité...**

Selon Eric Berne, « *l'intimité, c'est la sincérité spontanée, débarrassée du jeu, d'un être conscient, la libération de l'Enfant perceptif eidétiquement, non corrompu, lequel en toute naïveté vit dans l'ici et maintenant* » et plus loin, « *puisque l'intimité est essentiellement fonction de l'Enfant dans ce qu'il a de naturel (tout en s'exprimant dans un moule de complications psychologiques et sociales), elle a tendance à donner de bons résultats si l'intervention des jeux ne la trouble pas* »

L'intimité signifie un partage ouvert des sentiments et des besoins entre nous et l'autre. Les sentiments exprimés sont authentiques. Quand une personne est dans l'intimité, elle va vraisemblablement passer dans son Enfant Libre lorsqu'elle se sent dans un environnement sûr par le biais d'un contrat Adulte et d'une Protection-Permission Parentale.

La plupart du temps, je peux observer ce passage dans l'Enfant Libre physiquement lorsque mes clients commencent à sourire avec béatitude et que leur visage s'illumine comme celui d'un enfant devant un jouet de Noël.... Ce visage est unique et reconnaissable. Peut-être l'indice d'une personne s'autorisant à goûter la voie de l'autonomie ?...

Au fait, je viens d'apprendre que Berne préférait les « chevaux vapeurs »... Sans regrets alors !

**Corinne CHAUSSEMY- LESOT**

EquiCoach, [www.silk-road.fr](http://www.silk-road.fr)