

La préparation SPM® du cavalier de CSO

Comme toute personne dans sa vie professionnelle ou personnelle, le cavalier peut réussir à atteindre ses objectifs.

Il le fera si possible dans une approche globale à la fois technique, stratégique, opérationnelle et mentale qui l'aidera à se préparer à partir de certaines méthodes et de ses préférences de fonctionnement, qui ne seront pas forcément celles de son voisin.

Mais il le fera surtout en connaissance de son cheval qui est loin d'être une moto même si, on le nourrit, le nettoie, le soigne, le fait beau et présentable ...et à qui parfois on parle.

Par François CHARLES*

Nous sommes samedi. Pierre se réveille tôt ce matin. Il a pourtant dormi dans son camion et est déjà sur le lieu du concours. Mais il commence la première épreuve de ce CSI 2* à 8 heures. La hauteur d'1,15 mètre n'est pas très élevée mais il sait que rien n'est acquis.

Sa nuit s'est bien passée. Sans doute parce qu'il avait fait le deuil de la barre tombée au dernier obstacle la veille. Pierre en profite aussi pour évacuer de ses pensées l'élément fragilisant sa *pyramide de Maslow* qu'il a appris hier soir et dont il trouvera

certainement la solution. Gelant ce coup de théâtre, il se souvient trop de la fermeture cassée de sa botte qui l'avait énervé et dont l'énervement s'était sans doute reporté sur son cheval. Il doit faire cette compétition, à fond sans petite voix négative ni perturbation

Désormais responsable, il sait désormais ne pas reporter la faute sur son cheval ni jouer les *victimes*. Coup de théâtre, déni, colère, marchandage et reconstruction avec le coup de tamis, toutes les phases ont été passées une par une. Il aime aussi les partager avec sa monture avec des mots précis comme préfère les entendre son cheval perfectionniste travaillomanne (PCM) et peu flexible sur les demandes (*P et T du MBTI*). Deux jours avant la compétition, il avait déjà su lui parler pour le reconforter.

Avant de se lever il décide de s'ancrer un ressenti positif (PNL) qui permettra à son cerveau et son organisme d'aller de l'avant. Il se remet dans les conditions de « fontainebleau » à cette journée CSI3* s'était très bien passée avec une seconde place au barrage et une seule barre tombée. Il conservera cette « fiole de potion magique » pour la journée en cas de besoin urgent.

Après s'être habillé et avoir mangé correctement il s'en va vite s'inquiéter des changements possibles d'organisation ou des horaires pour réguler son stress. Il se sait assez flexible mais sait aussi que son cheval,

très structuré, a besoin de prendre son temps (J) pour tout changement, contrairement à lui (P) et qu'il peut également stresser en cas d'attente. Pierre doit travailler pour ne pas miser uniquement sur sa grande flexibilité, et parfois son cheval a raison ! Il faut absolument qu'il soit à l'affût de la moindre information.

Pas question encore de monter avant la propre séance d'échauffement physique cette fois. Pierre a eu du mal à s'y mettre mais désormais il s'échauffe devant le camion à la vue de tous sans complexe car il sait que les autres aussi devraient en faire autant. Il se sent tellement mieux ensuite sur son cheval et celui-ci le lui rend bien. Etirements des bras, des jambes, rotation des genoux, des poignets, de la tête, du bassin et pourquoi pas quelques pompes.

Puis il réfléchit sur sa compétition. Stratégiquement son objectif est ailleurs, plus tard dans la journée et son côté conceptuel l'attend avec impatience. Il sait aussi qu'il ne doit pas négliger cette petite épreuve qui risque de le fragiliser. Il devra aller analyser chaque information sur sa zone d'ombre « S » et établir un objectif positif pour cette épreuve pour éviter de se remettre déjà en question. Nombre d'athlètes ou d'équipes ont échoué dans l'antichambre de leurs vrais matchs qu'ils n'ont finalement pas pu jouer. Face à ce parcours mais également face aux autres concurrents, bon techniquement, il sait

que ses forces sont désormais aussi mentales et cela rassurera son cheval. Il a passé en revue sa check liste des *éléments contrôlables*. En plus de cette organisation apparemment peu stricte qui risque de perturber sa monture, un des *éléments incontrôlables* auquel il devra s'adapter sera peut-être la pluie qui arrive. Cette maîtrise de risque sur l'organisation fait partie de la *grille d'atteinte d'objectifs* pour réduire tout stress avant le parcours. Les risques majeurs et inacceptables doivent être gérés.

Enfin, il pensera également à analyser trois éléments après son parcours.

Le voilà prêt à rejoindre le box. Il ne doit pas se mettre en retard sous peine de stress inutile. Il a de la chance d'avoir un groom. Il lui a d'ailleurs appris le « 5S » bien connue dans l'industrie : SEIRI (débarrasser) SEITON (ranger) SEISO (nettoyer) SEIKETSU (tenir en ordre) SHITSUKE (respecter les règles).

Pierre attendra d'être au paddock pour rentrer réellement en contact avec Pégaze mais pas tant qu'il n'aura pas fait le point dans sa tête et avant de franchir la *ligne imaginaire* qui le sépare de sa monture. Il n'est pas question de donner un « coup de jus » au cheval qui ressent dix fois plus les émotions que nous.

Pierre s'approche mais laisse Pégaze le rejoindre. Il lui parle en lui disant qu'il sait

qu'il fera bien son travail mais qu'il doit aussi se faire plaisir pour réussir et qu'il peut compter sur lui car Pierre est plutôt *rebelle persévérant (PCM), joueur et épicurien* et donc très complémentaire. Parfois il doit laisser faire son cheval, parfois il doit savoir lui faire découvrir le parcours autrement. Quand il contrôle sa passion et revient donc vers les besoins psychologiques de Pégaze, Pierre continue d'avoir besoin de plaisir et de diversité mais peut canaliser son énergie et faire preuve de sobriété en maîtrisant ses émotions.

Le moment est ensuite venu de se brancher avec son cheval pour optimiser l'*écoute active*. Le groom sait qu'à partir de ce moment, il ne doit plus les déranger. Comme dans le film AVATAR, Pierre entoure bien le cou de son cheval en lui présentant sa nuque pour échanger leur énergie. Le couple cavalier / cheval peut désormais aller de concert. Ce branchement fait désormais partie du rituel de son *PRAJI* (Passe temps, Retrait, Rituel, Activité, Jeux, Intimité) d'analyse transactionnelle.

Enfin, au grand étonnement de ses concurrents, Pierre aime ressentir et *visualiser* le parcours avec son cheval, certain qu'il le comprend, en lui expliquant au moins trois points essentiels (N) et prenant en compte certains détails (S) importants.

Il peut désormais le monter et rentrer dans sa bulle en essayant de ne pas être perturbé par les autres participants du paddock. Ils chercheront à le distraire par concurrence ou pour assouvir leurs besoins extravertis de mise en confiance et se ressourcer alors que Pierre et Pégaze ont besoin de toute leur énergie pour aborder ce parcours.

Le cavalier avait compris cette osmose complémentaire avec Horse & Type. Cela n'avait pas été le cas pour Nathalie, son amie, qui avait du quitter son étalon pourtant acheté 300 000 euros pour cause de trop grande incompatibilité. Parfois ceci est difficile à comprendre. Pierre sait aussi qu'avec Roméo, le « fort » il doit se comporter plutôt en modérateur, en adulte raisonné, voire même parfois en enfant adapté.

Pierre est désormais au paddock depuis 15 minutes. Cette mise en condition a certainement répondu aux besoins psychologiques de Pégaze plus inquiets que la majorité des chevaux et c'est pour cela qu'ils vont se placer au moins dans les trois premiers. Justement, il est appelé dans deux chevaux...

*coach en stratégie, management et développement personnel, créateur des concepts horse & type®, horse & brain®, créateur des booklets mémos® et du modèle SPM® NOVIAL