

SAINT-PALAIS-SUR-MER

Des séances d'hypnose pour gérer le stress des cavaliers

Conçue par une passionnée de chevaux, l'équ'hypnose sera proposée lors des prochaines compétitions organisées par le Royan Horse Club.

Cavalière depuis toujours, Julia Pardon, aujourd'hui hypnothérapeute, conjugue savoir faire et passion. A trois ans, elle savait déjà que le cheval serait au centre de sa vie et férue d'équitation, cette jeune cavalière amateur a complété ses connaissances du monde des équidés en partant au Canada à 15 ans pour étudier l'éthologie, science du comportement animal. Même si ses études l'orientent vers l'immobilier, elle retrouve vite le chemin des écuries. Là, auprès de ses hôtes à quatre pattes, elle effectuera soins et même sauvetages et mettra à profit son apprentissage de la programmation neuro linguistique en devenant groom international, accompagnant les chevaux sur le circuit des compétitions de haut niveau.

Dans ce milieu sportif où le plaisir laisse souvent la place au stress, Julia réalise alors qu'il faut que les cavaliers apprennent à gérer leurs angoisses qu'ils répercutent inévitablement à leur monture. Toujours attentive au bien-être des animaux qui parfois se dérobent face à l'obstacle, troublés par la main peu sûre de leur guide, Julia tente alors de trouver des solu-

tions pour que le cavalier trouve son équilibre émotionnel et fasse tomber toutes les tensions inhérentes au challenge sportif, néfastes aux performances de son cheval « miroir ».

Une expérience personnelle

Se servant de ses expériences personnelles qui l'ont conduite à effectuer un travail sur elle-même, l'hypnose lui est apparue comme une évidence et elle décide donc de s'y former. Un pari réussi, car depuis, elle accompagne régulièrement des cavaliers, les incitant « à faire corps avec leur monture et à mieux fonctionner ensemble ». Parmi ceux-ci figurent notamment la cavalière Nathalie Dejols, compagne de Jacques Couderc, gérant du centre équestre du Maine Gaudin.

Compétiteurs dans l'âme, ce duo qui a repris les commandes de l'établissement, il y a 5 ans et y multiplie les rencontres, l'accueille comme « ambassadrice » dès le mois de février, offrant ainsi la possibilité aux sportifs qui le souhaitent, de bénéficier de séances d'équ'hypnose.

Ils y trouveront les clés, base de



Julia Pardon, une passionnée d'équitation vient par l'hypnose, aider les cavaliers et leurs montures. © A.F.

l'hypnose ericksonnienne, qui permettent au conscient et à l'inconscient de coopérer pour résoudre ce qui pose problème et ainsi oublier le fameux « Mon Dieu, c'est haut, ça ne passera pas ». ■ **A.F.**