

Prahecq. L'hypnose au secours de l'équitation

Armonie Alessandrin, propriétaire du centre équestre L'Ecurie d'Aoz à Prahecq, a fait appel aux services d'une jeune femme qui pratique l'hypnose sur les cavaliers. Une technique qui les aide à surmonter un stress parfois invalidant.



CO - ERIC CHAUVET

 Le Courrier de l'Ouest • Christophe BORDAS.

Publié le 22/11/2019 à 16h00

» » Julia intervient : « **Vous savez, l'hypnose ce n'est rien d'autre que de la suggestion. Il n'y a pas de miracle. Bien souvent, une séance suffit.** »

C'est Armonie qui a ouvert le ban de ces séances novatrices avec Julia. Depuis, plusieurs jeunes cavalières du centre sont passées entre les mains de l'hypnopraticienne. Armonie : « **Ce sont des jeunes femmes excellentes à l'entraînement, quatre ou cinq, mais qui se retrouvent tétanisées une fois sur le parcours d'obstacles. Et cela peut être dangereux.** » Julia : « **Le stress est très répandu chez les amateurs. C'est aussi dû à la société d'aujourd'hui. Il faut avancer, être performant, on a peur de mal faire sous le regard des autres et l'on n'apprend pas à évacuer son stress. Alors, on s'expose davantage à l'échec et aux accidents. Et il y a vraiment beaucoup d'accidents chez les amateurs.** »

Armonie Alessandrin est responsable et propriétaire du centre équestre l'Ecurie d'Aoz à Prahecq qu'elle a acheté en 2013. Cavalière chevronnée, elle a remporté cette année les titres de championne et vice-championne de France en hunter à Compiègne, un double titre car

elle a monté deux chevaux dans la même épreuve. Elle enseigne au club le saut d'obstacles et le hunter, qui est du saut d'obstacles assorti d'une note portant en particulier sur l'élégance.

Tout était parfait jusqu'à cet accident il y a quelques années. Elle raconte : « **Ce n'était pas en concours. Le cheval que je montais s'est cabré brusquement, j'ai chuté et j'ai pris un violent coup au visage. La conséquence : j'ai perdu confiance en moi. Je me suis mise à me demander si j'étais capable de franchir tel obstacle, malgré mon envie intacte. J'avais soudain besoin de tout contrôler, j'éprouvais une sensation oppressante, un stress qui me dominait.** »

Des résultats seulement une semaine après

La solution est venue de sa rencontre avec Julia Pardon lors d'un concours de sauts. Cette dernière exerce une spécialité rare en France, et toute récente : elle pratique l'hypnose sur les cavaliers. Objectif : les aider à surmonter un stress qui peut devenir paralysant sur un parcours d'obstacles.

Armonie : « **J'ai suivi en octobre dernier une séance d'hypnose d'une heure.** » « **Hypnose thérapeutique, pas de spectacle** », » précise Julia. Armonie reprend : « **Il y a eu des résultats une semaine après dans un concours où j'ai réussi à classer tous mes chevaux. J'étais plus sereine, je dominais mon stress. Les obstacles du parcours, je les ai abordés en fonction de mes envies et non plus de mes craintes. Ça a vraiment été un changement. Et c'est même un changement dans ma vie quotidienne, je suis plus cool maintenant.** »

Armonie a constaté « **d'énormes changements** » » chez ces jeunes femmes après une seule séance d'hypnose : « **Je les ai alors vues qui se faisaient plaisir et ne se mettaient pas en danger. Et puis vous savez, quand le cavalier va mieux, le cheval aussi. Un cheval c'est une éponge, il ressent tout ce que vous ressentez.** »

Julia est restée au centre équestre de Prahecq quatre jours, du vendredi 15 au lundi 18 novembre, pour de nouvelles séances d'hypnose. Les cavalières – toujours des femmes d'ailleurs – en redemandent pour des raisons peut-être plus personnelles. Se sentir plus à l'aise sur son cheval, mais pourquoi aussi ne pas arrêter de fumer ?

Contact : Ecurie d'Aoz, tél. 06 80 63 66 49.

