

## Transitions de vie.

### La lettre mensuelle de Sylvain - octobre 2015

Vouloir changer de vie dans le contexte économique ambiant, est-ce bien réaliste ? Et bien, il faut croire que oui !

Cette année, j'ai successivement rencontré une amie qui met fin à son métier de juge au tribunal de grande instance pour reprendre une exploitation laitière de production de fromage AOC dans le Cantal, une autre amie qui a quitté un job administratif pour ouvrir un salon de thé bio qui ne désemplit pas, dans un environnement de verdure et de nature qu'on dirait tout droit sorti d'un conte de fées, une jeune enseignante devenue organisatrice de cérémonies chamaniques du culte brésilien de l'ayahuasca aux côtés du producteur de films Jan Koenen, et un employé de bureau qui a créé une activité de randonnées découvertes à cheval dans le sud de l'Arizona, où l'on peut presque encore voir l'ombre de Zorro et de son cheval noir débouler au détour d'un canyon.

L'essence de la vie est changement, et si Héraclite disait que l'on ne se baigne pas deux fois dans le même fleuve, j'ajouterai que, lorsque l'on travaille avec les chevaux, on n'a pas deux fois la même expérience avec le même cheval.

La semaine dernière, eQuintessence [organisait un stage sur les "Transitions de vie"](#). Je voudrais vous en partager des impressions.

La jeune femme me fait face, attentive, concentrée, ses longs cheveux bruns roux agités par le vent. Elle se tourne dos au rond de longe. Ces pieds sont fermement plantés dans le sable de la carrière. Je lui demande de prendre quelques respirations amples, puis de fermer doucement les yeux, et de simplement porter son attention vers l'intérieur de son corps. Je lui propose d'explorer calmement, systématiquement, toutes les sensations qui existent à l'intérieur de son corps. Au début du stage, lorsqu'elle s'est présentée, cette jeune femme - appelons la Lucy - a parlé avec beaucoup d'assurance de son chemin de vie, un chemin qui l'a mené d'une petite ville provinciale française vers le continent nord-américain où, après une carrière de photographe et de vidéaste et de nombreux voyages autour du monde, elle débute une activité de production audiovisuelle. Lucy porte avec décontraction un pantalon de sport et une veste d'équitation. Ses baskets sont fermement plantés dans le sable de la carrière. Elle me dit que tout va bien, qu'elle n'éprouve rien de spécial. Au moment où elle porte la tension vers l'intérieur de son corps, je vois derrière elle le cheval qui se trouve dans le rond de longe relever sa tête. Pendant que Lucy explore les sensations à l'intérieur de son corps, le cheval noir s'approche, sa robe noire renvoyant les mêmes reflets roux que la chevelure de Lucy. Quand Lucy explore l'intérieur de sa poitrine, elle a une sensation fugitive, comme un poing fermé. Je lui demande d'envoyer de l'énergie à cette sensation, et même d'envoyer un email à la sensation, pour lui demander si son propre corps n'aurait pas envie de lui envoyer un message. L'attitude de Lucy change, elle porte son poids d'un pied sur l'autre, vacille quelques instants, et je perçois un tsunami d'émotions en train de se lever dans sa poitrine. Je lui demande ce qu'elle ressent en ce moment. La solitude, la tristesse, l'abandon, tout cela s'est produit alors que Lucy n'avait probablement pas encore cinq ans.

Mais toutes ces émotions et les questions non résolues sont restées gravées à l'intérieur de son corps. En face de moi, maintenant, il y a une personne pleine de vulnérabilité, une personne qui recherche la réponse à la question essentielle de la vie, la question d'être aimé, et d'aimer les autres. Le cheval se tient patiemment derrière elle, et les prochaines minutes, Lucy va les passer à explorer ce qu'elle a découvert en présence de ce grand animal noir à l'énergie paisible et enracinée.

Les messages des émotions à l'intérieur de notre corps sont constamment là, à la frontière de notre conscience. Si nous ne les acceptons pas, si nous n'acceptons pas les promesses et les possibilités qu'ils portent, c'est souvent parce que nous avons peur du changement, une peur bien naturelle à l'époque troublée que nous vivons.

À cause de la connexion que les chevaux savent établir avec nous, avec notre cerveau émotionnel, ils sont des maîtres pour nous faire grandir et pour nous faire connaître la sagesse qui réside à l'intérieur de notre propre corps. Comme dans [le film d'animation Pixar " Inside out" \( titre traduit en français par Vice Versa\)](#), tout un petit comité composé de différentes émotions s'exprime à chaque moment dans notre être. Et lorsque l'on est en présence des chevaux, ce sont d'autres émotions qui s'invitent en nous pour s'exprimer dans ce jury intérieur, des personnages pas tout à fait de l'espèce humaine, avec de grandes oreilles poilues, de longues crinières blanches ou de belles robes jaune dorées. Ces invités expriment la paix, l'enracinement, la présence silencieuse et le sentiment d'union avec la nature et les éléments...

À la fin de la session avec le cheval noir, Lucy nous dira qu'elle a découvert une nouvelle sensation intérieure, un nouveau geste intérieur. Et en clôture de notre stage de 3 jours, nous faisons exprimer à chacun des participants, les gestes magiques qu'ils ont découverts et qui incarnent pour eux la possibilité du changement dans leur propre vie.

La palette des possibles est immense. L'espace sacré de la possibilité s'ouvre devant nous. Nous utilisons environ 10 % des capacités de notre cerveau, et, selon les spécialistes de la communication, environ 10 % des possibilités de communication lorsque nous nous exprimons avec le langage parlé. Que se passerait-il si nous utilisions 20 % de ces capacités, ou bien, comme dans [le film Lucy de Luc Besson](#), si nous utilisions 100 % de nos capacités ?

L'ethnologie, l'étude de l'humain, nous apprend que les sociétés ont, par nature, un caractère clanique. Pierre Rabbhi raconte souvent comment, en tant que membre et cellule du groupe social, chaque individu a une fonction précise et reconnue. Cette fonction, et la structure de société qui en découle, est institutionnalisée dans les cultures traditionnelles, alors que nos sociétés occidentales, à force de fonctionner uniquement sur un mode prédateur, l'ont oubliée. C'est cette prise de conscience qui a été à l'origine de [sa création du mouvement des Oasis](#), ces lieux de vie solidaires, écologiques, non hiérarchiques et proches de la nature. Ces îlots de vie, ces espaces préservés du vivant, nous les portons aussi en nous, dans notre propre cœur. Et ce que l'on apprend avec les chevaux, êtres d'essence nomades, c'est que ces espaces sacrés du possible, nous les portons en nous, ils changent et se déplacent selon nos états émotionnels intérieurs et notre attention au présent.

Les activités proposées par eQuintessence en France vont bientôt se terminer pour la saison automne - hiver 2015.

Du 23 au 25 octobre prochain, nous vous proposons un [stage d'introduction à l'approche Eponaquest de Linda Kohanov, "Le Tao du Cheval"](#), près de Montpellier. Il reste des places disponibles, et nous clôturons l'inscription dans quelques jours.

Nous reprenons les stages en Avril, avec un stage trois jours du 22 au 24 avril en région Ile-de-France. Sur quel thème? [C'est à vous de choisir, en répondant à ce court questionnaire!](#)

Ensuite, du 14 au 16 mai 2016, nous voudrions partager avec vous [autour du thème "Cheval et traditions amérindiennes"](#), particulièrement dans la tradition Navajo, que je connais pour m'y rendre régulièrement. Ce stage trois jours sera organisé dans la région de Nîmes.

Pour les amérindiens, le cheval est un être sacré. Esprit Cheval, notre projet d'échanges interculturels avec la Nation Navajo, [en financement participatif sur la plate - forme Ulule](#), est à présent financé à 80 %. Aidez-nous en contribuant au projet avant sa clôture le 27 octobre, afin de financer le déplacement d'amis Navajos en France en été 2016 et d'aider à organiser des cérémonies traditionnelles dans la tradition amérindienne Navajo.

Au printemps 2016, fin février ou début mars, nous vous proposons dans le cadre de ce projet d'échanges interculturels de nous retrouver sur la réserve Navajo, en Arizona et au Nouveau Mexique, pour des activités avec les chevaux selon la tradition amérindienne Navajo. Ces activités sont organisées par des amis amérindiens qui veulent partager leurs traditions et leur mode de vie. C'est à mon avis une occasion assez unique de contacter la réalité des cultures amérindiennes hors des circuits touristiques habituels. Vous souhaiteriez en savoir plus ? [Écrivez nous!](#)

[Le pré programme de toutes les activités pour 2016 est disponible à ce lien.](#)

Les espaces du possible se trouvent déjà autour de nous et en nous. L'espace sacré de la possibilité, l'espace du changement intérieur, il est juste devant nous. Le lac au centre de notre cœur, l'espace préservé du vivant, est reflété dans ce lac profond et calme, tout au fond de l'œil du cheval noir qui nous regarde.

Mon souhait est que, vous aussi, vous accédiez à cette sagesse du cheval noir, et découvriez les promesses du changement en vous.

Avec mes amitiés,

Sylvain