

Performance équestre, stress et émotions

Si je vous disais qu'il existe une méthode innovatrice, prouvée scientifiquement, concrète et mesurable pour gérer votre stress et vos émotions et du coup, améliorer votre performance équestre, votre relation avec votre cheval, sans parler de votre bien-être et votre qualité de vie... vous auriez envie d'en savoir plus? Moi aussi! Allons-y, que je partage avec vous cette excellente nouvelle!

Pour commencer, il est important de savoir ce qui se passe dans le corps lorsqu'on ressent un malaise émotionnel causé par le stress : doute, anxiété, irritation, peur, colère, etc.

Le corps se prépare comme pour réagir à un danger réel : fuir, se battre ou... figer. Exactement comme si vous tombiez face à face avec un ours car il ne fait pas la différence entre un malaise émotionnel et un danger réel.

Concrètement voici ce qui se passe :

Le 1^{er} indice de mesure de stress est le rythme cardiaque. Il se modifie et devient chaotique, le système nerveux, qui relie le cœur au cerveau le ressent, se désynchronise et envoie un message de danger au cerveau en libérant entre autre, de l'adrénaline et du cortisol (l'hormone de stress et de vieillissement).

Toute cette « tempête » physiologique fait que nous perdons notre faculté de penser clairement, de rester concentré, de prendre de bonnes décisions en particulier sous pression. Notre coordination motrice est affectée de même que notre champ visuel qui se rétrécit.

Résultat : On manque notre coup, on ne fait pas aussi bien qu'on se sait capable et on se dit : « Toutes ces heures de pratique et d'entraînement pour ça? Ça allait si bien pendant les entraînements! Qu'est-ce qui s'est passé? J'aurais pu faire mieux! » Ce qui s'est passé, on l'a lu plus haut.

Quant à la relation avec l'animal, il faut savoir que le cœur émet un champ électromagnétique qui influence les humeurs, attitudes et sentiments de ceux qui nous entourent, que nous en soyons conscients ou non. Pensez aux enfants dont on dit qu'ils ressentent tout. C'est vrai pour eux, pour les adultes et aussi pour les animaux, dont les chevaux.

Je vous entends me dire : tout ça c'est bien beau mais on fait quoi?

La beauté de la chose, c'est que si c'est le cœur qui part la parade, on a qu'à influencer le rythme cardiaque afin qu'il redevienne régulier et ordonné pour refaire le chemin inverse : le cœur ayant un rythme régulier et ordonné, le système nerveux se

synchronise et n'envoie plus de signal de danger au cerveau, les hormones de stress dont le cortisol cessent d'être produites. *On se retrouve donc en possession de tous nos moyens et on a accès à notre potentiel optimal.*

Vous connaissez l'expression « être dans la Zone »? On l'utilise souvent en sport. La « Zone » ou le « Flow » est l'état mental atteint par une personne lorsqu'elle est complètement immergée dans ce qu'elle fait, dans un état maximal de concentration. Cette personne éprouve alors un sentiment d'engagement total et de réussite. (Source : Wikipedia).

C'est ce que cette méthode peut vous apporter, sur demande et à volonté! Ni plus ni moins! Quel est son nom? Il s'agit de la technique de la cohérence cardiaque. Cette technique a été mise au point par l'Institut HeartMath en Californie, suite à leurs recherches scientifiques sur la relation entre le cœur, le système nerveux et le cerveau, l'apprentissage, la performance et le bien-être émotionnel.

La cohérence cardiaque est une façon de transformer les émotions et le stress par la respiration. Dis simplement, au lieu de « respirer par le nez » on « respire par le cœur ». C'est ce qui fait la différence entre la visualisation et le fait de performer dans la zone.

Et la relation avec votre cheval dans tout ça? Des recherches scientifiques ont été faites avec des chevaux et il a été démontré que lorsque la personne pratiquait cette respiration, les chevaux s'approchaient d'elle pendant l'exercice et leurs rythmes cardiaques étaient synchronisés. Voir l'article (en anglais) avec le lien suivant : http://www.equusatori.com/Body/HeartMath_artcle.pdf

Imaginez la différence que ça peut faire lors de votre performance équestre si vous et votre monture êtes synchronisés et en cohérence!

Et ce n'est pas tout, il y a deux cerises par-dessus le sundae!

La 1^{ère} c'est qu'il existe des appareils de mesure et d'entraînement pour la cohérence cardiaque. Ce sont des appareils de biofeedback qui vous permettent de développer cette habileté rapidement, efficacement et de façon permanente.

La 2^{ème}, c'est que la maîtrise de votre stress et de vos émotions a un impact non seulement sur votre performance équestre, mais aussi dans tous les aspects de votre vie! Magnifique, n'est-ce pas? Quand on sait que 80% des consultations médicales sont liées au stress...

Et voilà! C'est « juste ça » mais c'est « toute ça », comme je dis souvent. Car si c'est facile à faire, c'est aussi facile de ne pas le faire. Ça dépend de vous, de votre engagement et comme pour la pratique technique du sport équestre, un coach peut faire toute la différence.

Il y a encore beaucoup à dire. Vous avez envie d'en savoir plus? Contactez-moi pour plus d'informations, du coaching personnalisé, des ateliers de groupe, en personne ou sur le web, des conférences sur le sujet ou pour les appareils d'entraînement.

Je vous souhaite une Année 2011 toute en cohérence!

Sylvie Boisvert, coach professionnelle
Experte en gestion du stress et des émotions
Gestion Personnalisée du Stress... et atteinte d'objectifs!



Coach Sylvie, Vivez Pleinement Votre Vie!

Venez me visiter: www.coachsylvie.com

sylvie@coachsylvie.com

Cellulaire: 418.261.5673