



## Waouh 2.

# Des lycéens de Napoléon et de Jean Monnet apprennent à gérer leurs émotions grâce aux chevaux

Les Ecuries d'Am mettent un point d'honneur à développer les relations entre les humains et les chevaux. La propriétaire propose des cours de méditation équine et d'équicoaching.

Pour la deuxième année consécutive, des jeunes des lycées Napoléon de L'Aigle et Jean-Monnet de Mortagne-au-Perche ont suivi des ateliers aux Ecuries d'Am à Crulai. Pendant des mois, ils ont pu bâtir une relation de confiance avec leur cheval grâce à un projet développé en partenariat avec la MDLS, les lycées de Napoléon et de Jean Monnet, la MJC Le Rond Point et les Ecuries d'Am.

« **Cette opération a pour objectif de travailler leur confiance en soi, la gestion des émotions et de vaincre leur appréhension** », explique David Landais, conseiller persévérance MLDS (mission de lutte contre le décrochage scolaire).

## Être bienveillant

En novembre dernier, les lycées ont pu découvrir les écuries pour la première fois et rencontrer les chevaux. Chacun leur tour, ils ont choisi celui qui leur convenait le plus et pour la plupart le choix s'est fait en un regard. Chaque séance débutait par le soin des chevaux. « **Il y a d'abord la partie préparation du cheval et après on passe sur les exercices au manège** ».

Mardi 6 juin, à l'heure de l'avant-dernière séance, il était temps pour les jeunes de montrer le travail accompli avec les chevaux. « **Il faudra être bienveillant pour eux, car je pense que ce n'est pas simple de présenter devant du monde. Il faut se mettre à leur place** » explique Laurence Rolus, propriétaire des Ecuries d'Am.

Aurélie est la première à passer devant les spectateurs avec son cheval. « **C'est un grand pas en avant pour Aurélie, car il faut savoir qu'au début des séances elle ne voulait pas pratiquer devant les autres** » détaille la propriétaire des Ecuries d'Am.

Mathis a été le deuxième lycéen à montrer son travail. Avec Dublin, son cheval, leurs caractères collent bien. Ils sont tous les deux très timides. « **Au début, Mathis ne parlait pas et petit à petit il s'est ouvert** ». Dublin est un cheval très inquiet qui n'aime pas être séparé de ses congénères. Après quelques minutes au milieu du manège à effectuer du « **travail en liberté** », le duo a laissé place à Jazz et [Océane](#).

## Le comportement des élèves change

Après ces démonstrations, Eloïse et Lilou ont souhaité montrer une séance de relaxation. Après de Praline et Lila, les deux juments, les lycéennes se sont laissées aller à une séance touchante de câlins. Entre les deux duos, la complicité se voit aussitôt. « **Praline est une grande princesse** » explique Eloïse, « **c'est la maman du groupe. Le premier jour, elle m'a regardé droit dans les yeux et j'ai su que c'était elle** ». Selon Lilou, « **Lila est une jument agréable et calme** ». Après avoir respiré sur le même tempo que les juments, les lycéennes se sont détendues et ont laissé les juments porter leur poids pendant quelque temps.

Quant à Adiana, elle a choisi de travailler avec Rosé.

## Je suis venue à l'équicoaching pour me canaliser.

### *Adiana*

Grâce à ces séances, elle l'assure, « **je m'énerve beaucoup moins et je suis beaucoup plus calme** ». Tiffany et Fripon accompagnés par le duo composé Adiana et de Rosé dans le manège. « **Fripon est un cheval un peu tête en l'air comme moi et il faut toujours être derrière lui** », souligne Tiffany. Grâce à leurs comportements similaires, « **ça m'a permis de voir comment était mon comportement et ça me pousse à moins m'énerver** ».

« **Ce projet a un impact positif sur les jeunes** », conclut [David Landais](#).

Marantine MAUGUIN



Eloïse et Lilou ont réalisé une séance de relaxation devant les spectateurs