

Guider L'enfant anxieux en milieu équestre

Comprendre • Adapter • Apaiser





C'est quoi l'anxiété chez l'enfant ?

L'anxiété est une réaction normale du cerveau face à une situation perçue comme menaçante, imprévisible ou exigeante.

En milieu équestre, c'est TRÈS fréquent.

Pourquoi ?

- Nouvel environnement
- Bruits, mouvements, odeurs
- Présence d'un animal impressionnant
- Regard des autres
- Attentes (réussir, performer)



CAUSES INTERNES

- Hypersensibilité (TSA, TDAH, anxiété)
- Manque de confiance
- Peur de l'échec
- Fatigue / surcharge



CAUSES EXTERNES (ENVIRONNEMENT)

- Bruit (manège, chevaux, groupe)
- Trop de monde
- Changements imprévus
- Cheval énergique ou imprévisible
- Manque de repères



CAUSES LIÉES AUX ATTENTES DU PARENT

- Peur de décevoir
- Parent très investi
- Attentes élevées (même bienveillantes)
- Commentaires après les cours



CAUSES LIÉES À LA PERFORMANCE

- Vouloir être parfait
- Peur de faire des erreurs
- Comparaison avec les autres
- Pression de progression

01.

02.

04.

03.

0.5

LES CAUSES FRÉQUENTES



LES SIGNES À OBSERVER

- Se fige / bloque
- Refuse de participer
- Pleure / irritabilité
- S'accroche à l'adulte
- Pose beaucoup de questions
- Se désorganise (colère, fuite, fermeture)
- Dit "je suis pas bon"
- Veut abandonner
- Perd le plaisir



**Parfois, l'enfant performe...
mais intérieurement, il souffre.**

Adapter ses pratiques (terrain concret)

01.

Ralentir le rythme

- Laisser observer
- Fractionner les étapes
- Respecter le temps de l'enfant



02.

Rendre l'environnement prévisible

- Expliquer à l'avance
- Utiliser un horaire visuel
- Annoncer les transitions



03.

Créer un lien sécurisant

- Une personne de référence
- Voix calme, attitude stable
- Présence rassurante



04.

Réduire les stimuli

- Éviter les heures achalandées
- Diminuer le bruit
- Musique douce si possible



05.

Offrir un espace calme

- Coin sensoriel
- Zone de retrait sans jugement



06.

Adapter avec le cheval

- Cheval calme et prévisible
- Commencer au sol
- Respecter la distance



✗ À ÉVITER



METTRE DE LA PRESSION SUR LE RÉSULTAT



COMPARER AVEC LES AUTRES CAVALIERS



CORRIGER CONSTAMMENT LES ERREURS



ALLER TROP VITE DANS LES APPRENTISSAGES



UTILISER DES PHRASES COMME "TU DOIS RÉUSSIR"



IGNORER LES SIGNES DE STRESS



SE CONCENTRER SUR LA PERFORMANCE



✓ À ADOPTER



VALORISER L'EFFORT ET LE PROCESSUS



RESPECTER LE RYTHME INDIVIDUEL



SOULIGNER LES RÉUSSITES, MÊME PETITES



FRACTIONNER EN PETITES ÉTAPES



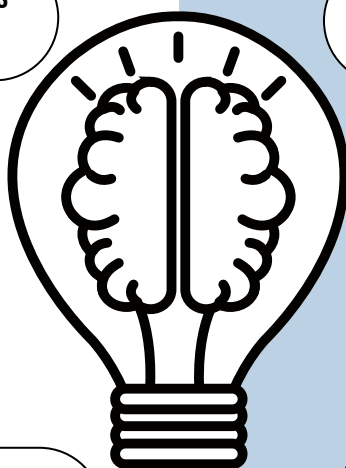
DIRE "TU AS LE DROIT D'APPRENDRE"



OBSERVER ET S'ADAPTER À L'ENFANT



PRIORISER LE PLAISIR ET LA RELATION AVEC LE CHEVAL



"Un enfant progresse mieux quand il se sent en sécurité que lorsqu'il se sent évalué."

Adapter face à l'anxiété de performance

L'anxiété de performance apparaît lorsque l'enfant ressent une pression de réussir, être bon ou ne pas décevoir.

En milieu équestre, elle peut être liée à la progression, aux attentes, à la comparaison avec les autres ou au regard du parent et de l'instructeur.



L'enfant ne se sent pas nécessairement en danger, mais il peut se sentir jugé, évalué ou insuffisant.

Cela peut entraîner :

- une peur de faire des erreurs
- une perte de confiance
- un évitement des défis
- une diminution du plaisir

Un enfant peut bien performer en apparence...

mais vivre beaucoup de stress intérieurement.

L'objectif n'est pas de pousser la performance, mais de créer un environnement où l'enfant se sent accepté, compétent et libre d'apprendre à son rythme.



Comment intervenir avec le parent

(sans conflit, mais avec impact)

En milieu équestre, l'enfant ne vient jamais seul.

Le parent fait partie intégrante de l'expérience.

Son attitude, ses paroles et ses attentes peuvent avoir un impact direct sur le niveau d'anxiété, la confiance et le plaisir de l'enfant.

La plupart du temps, le parent souhaite simplement bien faire : encourager, motiver, voir son enfant progresser.

Mais sans le vouloir, certaines interventions peuvent ajouter de la pression et augmenter l'anxiété de performance.

Le rôle de l'intervenant est donc essentiel.



Il ne s'agit pas de juger le parent, mais de l'accompagner, le guider et lui donner des outils concrets pour soutenir son enfant de façon sécurisante.

Quand le parent et l'intervenant travaillent dans la même direction, l'enfant se sent compris, soutenu... et peut enfin évoluer à son rythme.

Quand le parent met trop de pression (et que ça affecte le lien avec l'enfant)

Il arrive que la pression du parent prenne tellement de place qu'elle vient nuire à la relation entre l'intervenant et l'enfant.

L'enfant peut alors :

- se refermer
- ne plus faire confiance
- associer le cours à du stress
- perdre le plaisir

Dans ces moments-là, il est essentiel d'agir... sans créer de conflit avec le parent.

Comprendre avant d'agir

La majorité des parents :

- veulent bien faire
- sont fiers de leur enfant
- ne réalisent pas la pression qu'ils mettent

Ce n'est pas un "mauvais parent"

c'est souvent un parent inquiet ou investi



**Un enfant pris entre deux pressions
(parent vs intervenant)
ne peut pas se sentir en sécurité.**

*Ton rôle est de recréer cet
espace sécurisant.*

Quand le parent met trop de pression

01.

Revenir à l'objectif principal

- Ton rôle est de protéger :
- le bien-être de l'enfant
- le lien de confiance
- l'environnement sécurisant



💡 Ce n'est pas une question de performance, c'est une question de sécurité émotionnelle.

02.

Reconnecter avec l'enfant

- Avant tout :
- ralentir
- valider ses émotions
- enlever la pression



Exemple :

"Ici, tu as le droit de prendre ton temps, je suis avec toi."

03.

Ne pas confronter le parent

Éviter :

- de corriger devant l'enfant
- de créer une tension directe



💡 Ça brise encore plus la confiance.

04.

Intervenir avec le parent... en privé

Adopter une approche calme et professionnelle



Quand le parent met trop de pression (suite)

05.

Mettre un cadre clair si nécessaire

Tu peux dire :

“Pour que ça fonctionne bien ici, on priorise une approche basée sur la confiance et sans pression.”



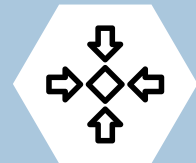
06.

Réaligner tout le monde

Objectif : parent + intervenant = même direction

Quand c'est aligné :

- l'enfant se détend
- la relation se reconstruit
- les apprentissages reviennent



EX

1. Valider l'intention

“Je vois que vous voulez vraiment qu'il progresse, c'est positif.”

2. Nommer l'observation

“Par contre, on remarque qu'il devient plus stressé dans certaines situations.”

3. Ramener au besoin de l'enfant

“Quand la pression diminue, il est beaucoup plus disponible pour apprendre.”

4. Donner une solution concrète

“Ce qui aide beaucoup, c'est de valoriser ses efforts plutôt que le résultat.”

