

L'Endotapping™: une technique de relaxation du cheval au service de la performance (version augmentée, mai 2013)

Par le Dr Cindy Reynolds Ph.D, chercheur en biochimie de l'Université de Washington

L'écuyer Jean Philippe Giacomini, qui travaille selon les principes de l'équitation académique de tradition européenne, a créé une méthode de relaxation et d'optimisation de la locomotion qu'il met au service du dressage de ses chevaux et de ses nombreux élèves. Cette méthode semble réunir beaucoup de suffrages. La version originale de cet article a été publiée sur Cheval Savoir et traduite par Laetitia Bataille. C'est un document rédigé par une chercheuse de l'Université de Washington qui est également cavalière de dressage et masseuse diplômée. Cette version amplifiée est le fruit de nombreuses observations et réflexions rassemblées depuis la publication originale il y a quelques années par Docteur Reynolds sur la base du travail de JP Giacomini et de nombreux pratiquants de la technique.

1 - Allier performance et relaxation

La difficulté d'écrire sur cette méthode vient du fait qu'elle offre des avantages pratiques nombreux et étonnants et qu'en même temps, elle est très simple d'exécution. Il s'agit d'une méthode révolutionnaire qui constitue un pont entre l'entraînement classique du cheval, les modifications comportementales (par la relaxation générale), le diagnostic des problèmes musculaires (spasmes ou manque de tonus de muscles "dormants" – ceux qui n'ont pas d'activité normale durant l'effort), les thérapies physiques du mouvement (par la réorganisation de la dynamique de l'impulsion et de l'équilibre des allures), ainsi que le travail corporel (massage, etc.). Cette méthode nous donne une entrée élégante et pratique vers les connexions existantes entre nous-mêmes et notre influence sur le corps du cheval et son mental.

Chacun sait que la relaxation profonde est une composante essentielle de la performance athlétique dans n'importe quel sport afin qu'elle soit belle, sereine et optimisée. On sait également que la relaxation peut être enseignée par le conditionnement (méditation, yoga, biofeedback, etc.). De grands efforts sont faits dans la société moderne pour développer les techniques de relaxation chez soi et chez les autres. Les maîtres de l'art équestre se sont intéressés à cette question, mais les solutions préconisées reposaient essentiellement sur une capacité du dresseur d'acquérir une attitude sereine à toute épreuve basée sur le courage physique et une grande patience, un équilibre en selle demandant une longue expertise et l'application d'une progression du dressage assez compliquée. Ce sont des buts louables, mais difficiles à atteindre pour beaucoup de cavaliers amateurs modernes. La relaxation du cheval tant physique (locomotion souple et ample) que mentale (attitude bénévole et heureuse) a été considérée pendant longtemps comme le résultat du dressage plus que comme son point de départ. Les cavaliers moins expérimentés ou moins talentueux que les maîtres qu'ils admirent ont toujours été exposés à un triple problème : leur manque d'habileté équestre, la difficulté d'assimiler le savoir-faire des maîtres souvent mal expliqué et la problématique de résoudre la nervosité et la contraction du cheval, généralement aggravée par la tension du cavalier et son manque de tact. L'addition de tout cela rend celui-ci beaucoup plus difficile à monter pour l'amateur que pour un cavalier

expérimenté. Ces deux catégories d'équitants sont confrontées à des réactions complètement différentes du même cheval et cela rend la progression du dressage extrêmement difficile pour les amateurs.

Pour les cavaliers ambitieux intéressés à la compétition, alors qu'il existe de nombreuses techniques et des schémas d'entraînement pour les différentes disciplines, la relaxation et l'harmonie restent encore un but pas souvent réalisé. Dans de nombreux cas, les cavaliers font l'impasse sur la relaxation au profit de la performance pure, car ils n'ont pas de solution pratique disponible. Le monde équestre a donc besoin d'une approche qui résolve ce problème fondamental de l'éducation hippique.

Le manque de relaxation systématique du cheval mis en situation de coexistence avec les humains pose des problèmes aux dresseurs, aux propriétaires et bien sûr aux chevaux eux-mêmes et ceci entraîne bien souvent des abus, des contre-performances, des boiteries, des frustrations et des déceptions dans la relation homme/cheval. La tension et l'appréhension que ressentent de nombreux propriétaires et cavaliers devant la difficulté de résoudre la nervosité du cheval bloquent complètement leurs espoirs d'un partenariat "total" avec celui-ci et certains n'arrivent pas à la "case départ" du dressage ou voient leur travail de plusieurs années réduit à néant quand les conditions extérieures changent (en concours par exemple). Ceci peut être dû à un manque d'habileté ou d'expérience ou au besoin de plus de temps d'apprentissage nécessaire pour mener à bien la plupart des programmes d'entraînement rationnels, mais encore plus fondamentalement à une absence de familiarité avec des techniques de relaxation effectives.

Dans l'équitation classique des siècles passés (en tous cas dans les visions idéalisées que nous en avons aujourd'hui), on imagine l'association d'une relaxation souple et d'une performance brillante. Ceci était sans doute rendu possible par la grande expérience des cavaliers auteurs comme des chevaux de qualité des écuries princières. Il existait une grande richesse de traditions, de ressources humaines et animales, et les écuyers passaient une vie entière à apprendre l'équitation, commencée par une éducation rigoureuse de l'assiette à travers la pratique des mouvements d'école sur des chevaux dressés.

Les jeunes chevaux étaient supposément manipulés avec une compétence qui les rendait faciles par des dresseurs spécialisés. On avait toute la patience nécessaire (il y avait souvent plusieurs personnes à la fois pour travailler un cheval), particulièrement au cours de situations difficiles. Aujourd'hui, le dressage est le fait d'une personne travaillant seule, souvent un amateur qui va à l'écurie après une journée passée au travail. Le temps disponible pour le travail des chevaux s'en trouve plus réduit et la disponibilité mentale et émotionnelle du cavalier en est affectée. En même temps, le niveau exigé en compétition est de plus en plus élevé. Cela ne nous étonnerait guère que les problèmes relationnels que l'on voit dans le rapport humain/cheval puissent être mis en parallèle avec ceux qui existent dans les familles, la société et le monde en général.

Les méthodes soi-disant "éthologiques" issues de l'équitation western, qui sont devenues assez populaires auprès des cavaliers propriétaires, ont permis de faire prendre conscience de l'importance de la relaxation comportementale en dehors de l'équitation classique traditionnelle. Les buts de ces méthodes sont surtout prisés par les cavaliers propriétaires amateurs, en particulier ceux qui ont un niveau équestre plutôt moyen, attiré par un langage d'amour du cheval et d'approche "douce". Bien que ces méthodes présentent assez de détails dans leur progression, en majorité centrées sur le travail à pied, elles démontrent un manque d'intérêt flagrant pour les éléments biomécaniques précis du développement des allures et de la posture du cheval qui sont intégrés dans les méthodes

plus classiques, ainsi que la progression des aides vers “l’invisibilité”. Ces approches “naturelles”, très commercialisées, sont souvent coûteuses et demandent un important investissement en temps et en énergie, mais donnent peu de résultats en ce qui concerne la progression du cavalier “en selle”.

L’art et la science de l’Endotapping™ arrivent donc à un moment où le monde du cheval est gravement en manque d’une approche concertée qui s’adresse directement à la relaxation et la souplesse du cheval tant en main que sous la selle. En dehors d’autres bénéfiques comportementaux et physiologiques expliqués plus loin, l’Endotapping est une conception harmonieuse de “l’École des Aides” qui éduque le corps du cheval aux rapports tactiles qu’il aura toute sa vie avec son cavalier. La technique remplace les actions contraignantes des aides utilisées sans éducation préalable, mal présentées au cheval, donc mal acceptées et généralement peu efficaces au bout du compte.

Elles sont malheureusement utilisées par une majorité de cavaliers, faute d’une solution simple construite de façon à optimiser le rapport physique entre les deux partenaires. Bien souvent les problèmes dits “comportementaux” sont en fait le résultat de l’inefficacité du langage physique entre cavalier et cheval. Mieux conçue, cette communication peut éliminer les contractions posturales ou dynamiques du cheval qu’il protège à tout prix par la force d’habitudes acquises dès la naissance. Celles-ci proviennent d’accidents ou de mauvaises habitudes locomotrices et un ‘langage physique’ approprié peut éliminer ces problèmes.

2 – « La méthode peut servir à la relaxation en soi, ou pour stimuler et optimiser la locomotion du cheval au cours du travail à pied ou monté. »

La technique de l’Endotapping™ s’étend au-delà de la relaxation et s’intègre jusque dans des méthodes de dressage dérivées des traditions les plus classiques. La formation de son inventeur, depuis son éducation au Portugal sous des maîtres renommés, sa culture équestre en plusieurs langues, jusqu’à son activité de coach en sports équestres de très haut niveau et son activité d’éleveur, lui a donné une vue encyclopédique de l’équitation nourrie par un esprit de recherche permanente. Son activité d’enseignant aux USA et dans le monde lui a permis d’acquérir une compréhension exceptionnelle des problèmes des cavaliers ordinaires et de leur monture “normales” et l’a aidé à simplifier bien des concepts obscurs ou trompeurs afin de rendre sa méthode accessible au plus grand nombre. La technique de l’Endotapping™ est en effet simple et bien codifiée dans sa progression, mais aussi applicable dans de nombreuses disciplines comme chacun l’entend. Elle peut influencer pratiquement toutes les phases de la relation humaine-cheval, que la méthode soit utilisée pour la relaxation en elle-même (y inclut la problématique de la “mise en main”) ou pour stimuler des éléments de la locomotion du cheval (amplitude, symétrie, souplesse, diagonalisation) au cours du travail à pied ou monté. Avec l’Endotapping™, certains des éléments fondamentaux du dressage (bonne volonté du cheval, réactivité correcte aux aides, relaxation de la ligne du dessus, flexion du dos, amplitude latérale et longitudinale, début du rassembler) qui pourraient prendre une vie entière d’apprentissage en selle quand elles sont mal comprises ou mal expliquées, peuvent être mises en place en quelques semaines de travail à un niveau pratique, tant par un amateur que par un dresseur professionnel, chacun en fonction de son aptitude équestre. En plus de cultiver la relaxation du cheval et sa locomotion, la pratique de la méthode aide le dresseur à améliorer sa finesse, son sens du timing et son tact.

En tant que chercheur en sciences biologiques et cavalières de dressage, ayant depuis trente ans élevé et travaillé sur l’élevage des animaux, leur comportement et leur dressage, ainsi que sur la fonctionnalité corporelle chez l’humain comme chez le cheval, j’ai suivi avec intérêt le développement de diverses techniques équestres (en premier

lieu, l'équitation western). J'ai trouvé dans cette équitation des choses intéressantes et réalisables, d'autres plus difficiles à justifier avec le cheval que j'utilise, qui est d'un modèle plus grand, avec des problèmes physiques, notamment une fragilité des jarrets. Lors du travail sur le petit cercle recommandé par de nombreux dresseurs dits "éthologiques", travailler sans suffisamment d'attention à la rectitude et au pli me rendait nerveuse.

3 - L'Endotapping™ est une ouverture technique qui facilite le dressage pour les deux partenaires, favorisant l'équilibre général du cheval, tant physique que mental.

J'ai trouvé que le travail associé à l'Endotapping™ offrait une approche simple des mêmes problèmes adressés par l'équitation western notamment (contrôle du cheval à pied), mais aidait aussi à atteindre les objectifs les plus difficiles (et semblant hors d'atteinte aux cavaliers amateurs) que se proposent les cavaliers et dresseurs de haut niveau, tels que l'optimisation de la locomotion, de la symétrie et de l'équilibre. C'est un "outil" qui, bien qu'il ne remplace en aucun cas la nécessité d'apprendre les bases de l'équitation, facilite le dressage à tous les niveaux en résolvant un problème de base du comportement équin. Quand le cheval est nerveux, un cas fréquent de la méfiance naturelle d'un jeune cheval, à la vigilance exagérée d'un étalon, les humeurs hormonales d'une jument ou bien simplement à la défiance d'un individu peu coopératif ou d'un autre qui a été maltraité, la musculature devient extrêmement contractée, surtout dans la ligne du dessus et du côté où le cheval "se penche" par son asymétrie innée. Même un cheval calme peut présenter de grandes contractions (communément appelé "résistances") et présentera donc aussi des problèmes de dressage à son cavalier, quel que soit son niveau. À l'inverse, si cette contraction musculaire est "dissoute" par l'Endotapping™, le cheval nerveux se calme (et tous les dangers associés disparaissent dans le cas des chevaux dissipés), tandis que le cheval trop "paresseux" devient capable de travailler plus volontiers. Ces transformations permettent au cavalier d'utiliser ses connaissances et aptitudes, même modiques, pour progresser dans la relation et le travail en donnant à l'un ou l'autre cheval la précondition de relaxation nécessaire à l'apprentissage du dressage. Quand le cavalier est plus nerveux que le cheval, l'usage de l'Endotapping™ lui montre qu'il peut avoir une influence positive sur le comportement de sa monture (d'une façon plus techniquement réalisable que le long perfectionnement de l'équitation) et cela le met aussi en confiance. La technique lui donne la conviction qu'il peut progresser dans sa propre éducation sans danger et gagner ainsi un accès aux plaisirs de l'équitation qui lui était jusque-là inaccessible. Cette confiance en soi ouvre la porte à un désir renouvelé d'apprendre les techniques classiques (le liant de l'assiette, le tact des aides, les assouplissements du cheval, le rassembler, etc.). L'idée de base, vraiment simple, c'est de remplacer la méfiance par la confiance des deux partenaires l'un en l'autre.

Parce que je suis avant tout une chercheuse par instinct et par profession, j'ai passé plusieurs mois à travailler avec cette technique, et j'ai considéré toutes les possibilités présentées par les mécanismes par lesquels fonctionne la méthode d'Endotapping™ de Jean-Philippe Giacomini. En tant que masseuse intéressée par définition à la relaxation physique du cheval et caressant toujours l'espoir que le massage relaxera aussi son comportement, je suis frappée de voir combien l'Endotapping™ fonctionne vite. Je pouvais auparavant utiliser des mouvements de massage classique sur les mêmes muscles et pendant le même laps de temps, sans atteindre la relaxation complète qui se produit si rapidement avec le trapping. Ceci m'a laissé penser que la relaxation obtenue était en fait le résultat d'une réaction réflexe qui viendrait directement de la physiologie du cheval.

4 - La technique révèle cinq stades de réponse se suivant généralement dans le même ordre.

La technique en elle-même peut se décrire comme un “tapotement” (ce que l’on appelle en kinésithérapie, le massage percussif). Ce geste classique est couramment utilisé dans les programmes américains de stimulation musculaire, et également pratiqué en Chine et en Europe pour la relaxation d’un point précis. Ce “tapping” (ou “tapping”) est interactif dans la mesure où l’intensité du trapping est adaptée aux réactions comportementales du cheval et à la sensibilité de sa musculature : le cheval décide par son attitude à quel moment et jusqu’à quel degré il se laissera relaxer. Ce choix du cheval de se “laisser aller” ou non a été amplement démontré par des centaines de variations d’un cheval à l’autre dans la pratique de la technique. Le mécanisme varie donc en fonction des stades de réaction du cheval au trapping proprement dit, mais se termine pratiquement toujours de la même manière : un cheval relaxe et satisfait, confortable et réactif a un niveau de trapping moyen (ni super léger comme avec le cheval hypersensible par nature ou très ferme comme avec le cheval hyposensible).

A - La prise de conscience, qui suscite toujours le « réflexe d’opposition », avec parfois des réactions d’évitement, une confusion avec une autre demande qui serait faite par une “aide” déjà connue, par exemple une demande de départ (cette réaction est généralement assez faible, mais peut nécessiter l’intervention de l’aide de contrôle comme un simple licol). Certains chevaux offrent une petite résistance manifestée en avançant, reculant ou se traversant (cette période est généralement assez brève). L’intensité du trapping doit être adaptée à la réaction du cheval et peut être même réduite temporairement à un simple frottement avec les chevaux très sensibles afin de minimiser leur réaction nerveuse. Ceci est comparable à l’introduction du travail à pied classique, avec la différence du but poursuivi et la continuation du stimulus en intensité légère.

B - L’indifférence : le cheval s’immobilise, essaye d’être assez patient pour voir si le trapping va s’arrêter. Plus simplement, cette période correspond à l’habituation du muscle sollicité à un stimulus indolore. Cette phase est généralement assez brève avec la majorité des chevaux. Vers la fin de celle-ci, le dresseur augmente l’intensité du trapping pour “réveiller” l’attention du cheval et continuer à avancer le processus. L’intensité nécessaire varie considérablement d’un cheval à l’autre et d’une partie du corps à l’autre. Un certain cheval peut se relaxer très rapidement quand on le tapote sur le dos, mais son encolure, par exemple, peut prendre beaucoup plus longtemps et demander plus d’énergie de la part du dresseur.

Les deux premières phases peuvent s’alterner pour quelques secondes ou quelques minutes. Leurs durées dépendent souvent du degré de contraction du cheval en fonction d’une conformation plus ou moins difficile ou d’un dressage préalable déficient, ou encore, notablement, de son degré de méfiance ou de “sang”. Le cheval le plus “inversé” dans sa ligne du dessus (et souvent le plus méfiant par cause ou par conséquence) prend généralement le plus de temps, car les contractions musculaires sont plus importantes et souvent plus anciennes.

C - La détente musculaire et émotionnelle. Comment la reconnaître ? C’est le stade qui nous intéresse en tant que témoin des mécanismes physiologiques. On peut se demander comment reconnaître cet état de pleine détente qui apparaît chez le cheval après une séance d’Endotapping™. Ce que nous constatons à chaque fois, ce sont divers signes de relaxation : expiration complète (soupir), expression adoucie et calmée (ce qui est visible notamment sur les petits muscles du contour des yeux, des naseaux, des oreilles), déglutition, mastication et salivation. Tout cela constitue les signes de « l’atténuation sympathique » (sortie de l’état de stress, fuite et résistance), et le déclenchement de l’état

parasympathique (début de l'état de repos, digestion, système immunitaire et endocrinien, diminution du rythme cardiaque, etc.). Le cheval étant un herbivore qui mange et digère 16 à 20 heures par jour, l'état parasympathique lui est indispensable la majorité de son temps, car l'état de stress (état sympathique qui doit en théorie ne pas durer plus de quelques minutes à la fois - le temps de fuir un danger réel ou perçu, ou de résoudre un conflit social) n'est pas compatible avec la fonction digestive. Cela explique que les chevaux qui sont stressés durant leur travail, et finissent leur séance sans se relaxer, souffrent éventuellement de coliques dites « de stress », car leur digestion (donc le mouvement péristaltique qui « pousse » la masse alimentaire le long de l'intestin) est interrompue pour trop longtemps. L'abaissement de la tête (un signe de relaxation bien connu quand il est associé avec d'autres signes évidents de la transformation émotionnelle du cheval) correspond à l'allongement des muscles du dos qui sont toujours contractés quand le cheval est « en alerte ». Ce que nous ressentons manuellement par palpation au même moment est surtout une décontraction des muscles associés aux signes extérieurs que nous venons de citer. Il est clair que les effets locaux relayés par les éléments anatomiques du muscle ne sont qu'une partie de l'effet global : le cerveau répond aussi à un effet systémique du système nerveux autonome.

D – La transformation marquée du mouvement. Après la période de relaxation, le muscle du cheval que nous touchons (celui dont le cheval est devenu conscient par le truchement du tapotement local) va pouvoir s'animer d'une façon beaucoup plus énergique, immédiate et ample qu'auparavant. "L'outil" utilisé est l'Endostick™ dessiné par JP Giacomini, est une cravache "sans douleur" construite de telle sorte à ne pas créer de douleur par le stimulus - car munie d'une boule de mousse ferme au lieu d'une lanière cinglante.

E – La rétention de l'information, devenue la nouvelle « mémoire neurologique ». Elle se développe par de simples répétitions douces, sans effort, qui augmentent encore la relaxation générale durant l'effort.

5 – La généralisation du système de L'Endotapping a toute L'École des Aides

Cette succession de réponses a une sensation nouvelle est en fait la même, quelle que soit l'aide appliquée au cheval, et le cavalier dresseur doit apprendre à reconnaître que la résistance initiale ainsi que la phase d'indifférence sont simplement des réactions normales qui deviennent de plus en plus brèves au cours du dressage, jusqu'à leur disparition éventuelle.

Il n'y a pas de marqueurs absolus liés aux races, car certains chevaux lourds peuvent se relaxer extrêmement vite tandis que certains chevaux de sang peuvent être beaucoup plus lent dans leurs réactions. En général, les chevaux les plus nerveux se relaxent le plus vite et d'une façon plus évidente. Les chevaux calmes par nature se relaxent aussi, mais d'une manière plus subtile qui demande une observation attentive de la part du dresseur ? Les seuils de réactivité et d'adaptation varient énormément d'un cheval à l'autre en fonction du caractère (personnalité méfiante par exemple) et du tempérament (degré de sensibilité nerveuse). Anecdotiquement, les quelques mustangs qui ont bénéficié de la technique ont prouvé être extrêmement méfiants et sensibles au contact et à la hiérarchie sociale, mais ils ont réagi rapidement d'une façon positive à partir d'un toucher extrêmement léger.

La technique s'adresse d'abord à la relaxation générale en place puis en mouvement lent

La technique est d'abord appliquée en place, en utilisant le signal verbal WHOAA! Pour aider le cheval à comprendre qu'il ne doit pas avancer ou reculer. Le trapping est débuté très doucement pour être sûr que le cheval l'accepte bien. Les chevaux réagissent complètement différemment à l'Endostick qu'à une cravache de dressage normale (pas de coup de pied, etc., même avec des poulains très jeunes qui ne connaissent pas encore la conduite au licol et sur lesquels la technique est appliquée pour la première fois). Le "tapping" est effectué dans un rythme rapide sur chacune des masses musculaires impliquées dans la posture et l'équilibre (dos, encolure, poitrine, ventre, croupe et membres afin de les relaxer et de faire lever ceux-ci tranquillement pour initier le mouvement). Cette phase est développée d'abord à l'arrêt, puis dans un pas lent et complètement relaxe, sans grande activité (cette phase doit parfois être faite pas à pas pour que les chevaux comprennent l'idée de relaxation associée à l'activité). Cet exercice, une fois que le réflexe de relaxation a été révélé et développé, peut être répété en présence de situations ou d'objets qui ont créé la peur ou la nervosité du cheval précédemment, jusqu'à ce que le calme soit complètement rétabli (respiration lente, attitude confiante, etc.). Il est aussi utile quand le cheval s'excite par le simple exercice d'une activité accrue. Par exemple, quand certains chevaux apprennent à allonger le pas (trapping dans le rythme de la foulée), ils peuvent précipiter le tempo de la foulée et un bref retour au trapping rapide rétablit le calme et la foulée lente. L'amplitude de la foulée peut alors être demandée à nouveau. L'alternance des 2 rythmes différents finit par établir la performance de l'effort maximum alliée à la relaxation maximum, ce qui est le but de l'équitation classique telle que je l'ai apprise (mais qui s'est toujours montré éluif, surtout pour une cavalière amateur comme moi).

Au deuxième niveau d'application de la méthode, appliquée en mouvement, on constate d'autres effets, notamment le rééquilibrage des muscles et leur étirement, permettant la véritable incurvation, l'allongement symétrique de la foulée, et enfin, l'apparition d'un équilibre général qui permet au cheval de se soutenir de lui-même beaucoup plus efficacement et élégamment.

La deuxième phase de l'Endotapping adresse la forme et le timing de la foulée spécifiquement et non plus le cheval en général. Le cheval est mis en mouvement par un simple appel de langue qui est utilisé comme moteur discret de l'impulsion. Le dresseur tapote le cheval avec une simple touche sur le groupe de muscles qu'il désire activer en relation avec le geste d'un membre spécifique. Par exemple, on peut solliciter le geste de l'antérieur gauche en tapotant la poitrine au passage des sangles, sur l'encolure, le dos ou le flanc. Comme tous les muscles du corps ont une participation, directe ou indirecte dans le mouvement, on peut constater – après un peu de travail – un effet sur la foulée ou que ce soit qu'on touche le cheval. Le but de la deuxième phase de la technique est de créer un mouvement "complet" où tout le corps est engagé. C'est une notion qui dépasse l'idée du "swing" du dos et crée des pas d'une qualité et ampleur remarquable, même avec des chevaux normaux. Il a été prouvé qu'un travail d'Endotapping™ au pas pendant 3 jours sur des chevaux de course augmente leur vitesse de quelques dixièmes de seconde sur 400m. Ce travail affecte aussi le rythme du pas et le clarifie, créant des pas à quatre temps bien distincts, développe l'ouverture latérale des membres dans le travail de 2 pistes, mais aussi permet la diagonalisation du pas en préparation pour le piaffer avec une technique de timing très simple qui ne produit pratiquement aucune excitation et ne demande pas un niveau de rassembler augmente par l'effet restrictif de la main.

Le problème le plus fréquent des chevaux en dressage (ou même d'autres sports) est la contraction isométrique des muscles moteurs (limitant le geste) et le manque de stabilité des muscles posturaux (qui empêche la bonne position). C'est un problème très difficile à résoudre en équitation normale parce que la grande majorité de nos effets d'aides sont généraux (donc non spécifiques aux muscles qui ont besoin de notre intervention) et le cheval solutionne tous les problèmes que nous lui posons avec ses parties les plus fortes, évitant d'engager ses muscles faibles ou trop lents ou de relaxer ses muscles les plus tendus. Les aides des jambes malheureusement créent elles-mêmes des contractions du thorax propre à leurs actions, à moins qu'on ne prépare leurs effets avec une technique spécifique comme l'Endotapping™. Nos "effets locaux" adressent plutôt la souplesse du cheval par les flexions, mais pas forcément la tonicité musculaire de certains groupes au moment adéquat (pour résoudre le problème des "muscles dormants" - ou manquant de développement – qui ne participent pas au mouvement comme ils le devraient). Voilà un problème à résoudre : un cheval peut s'engager par l'effet des muscles de la croupe et des cuisses, mais sans participation des abdominaux ou sans flexion du rein par excès de tension des iléo-spinaux. En équitation classique, l'entraîneur pourrait être satisfait par le fait que le cheval s'engage, mais dans une perspective sérieuse du sport ou nous voyons des chevaux nés avec des physiques extraordinaires (quand nous ne disposons souvent que de chevaux très "normaux"), nous voulons optimiser le fonctionnement, donc la longévité de la carrière de l'athlète équin moins doué. Nous devons donc considérer le cheval complet et l'aider au mieux dans son développement et sa maintenance en bonne santé. En équitation classique, seuls les éperons bien employés avec une technique assez délicate d'usage (méthode modifiée de "l'effet d'ensemble en mouvement" par "la leçon de l'éperon", enseignée par Jean Philippe Giacomini dans ses stages sous une forme simplifiée) ont un effet localisé de relaxation ou d'animation sur les flancs du cheval. Ce n'est pas suffisant pour résoudre tous les problèmes du dressage.

Nous connaissons tous la relation agoniste/antagoniste entre deux muscles opposés (biceps/triceps par exemple agissant sur la flexion et l'extension du coude). Pour que cette relation fonctionne d'une façon optimale (c'est-à-dire pour la plus grande amplitude du geste produite en souplesse et sans danger pour l'intégrité musculo-tendineuse), la contraction "concentrique" d'un muscle (raccourcissement) doit être égalisée en intensité et en durée avec la contraction "excentrique" (allongement) du muscle oppose. Cette synchronisation apparait s'améliorer considérablement quand on utilise le trapping judicieusement d'une façon répétitive sur un certain nombre de foulées (en rythme constant suivant le lever du membre choisi). Le mouvement s'amplifie en même temps que la posture s'améliore (allongement de la ligne du dessus et raccourcissement de la ligne du dessous). Que l'on sollicite le muscle au moment du raccourcissement ou au moment de l'allongement semble importer peu dans la pratique, car l'effet du trapping affecte les 2 éléments dynamiques en même temps (contraction concentrique et contraction excentrique), le timing en relation à la foulée étant l'élément le plus important (toucher exactement au moment du lever du membre). Le résultat est "l'harmonie" du mouvement que nous recherchons tous, quel que soit le niveau de nos aspirations équestres. Ce travail est le plus efficace au pas, "l'allure mère" de la locomotion, mais peut être utilisé au trot sous la selle pour augmenter l'extension ou le rassembler (en adressant l'engagement ou la poussée). Les effets du travail au pas sont visibles dans l'amélioration de toutes les allures, mais en particulier du galop.

Quel est l'élément cognitif dans ce processus ?

Afin d'ajouter un élément cognitif dans la première phase de la technique, chaque apparition d'un effet de relaxation (abaissement de l'encolure, autres signes subtils de relaxation) peut être identifiée et encouragée verbalement. Si le résultat ne vient pas rapidement, on peut changer le trapping en intensité et rythme (plus ferme, moins ferme, plus vite, moins vite, rythmes irréguliers dans les cas les plus difficiles de chevaux qui se retiennent vraiment et ne veulent pas se décontracter, et de location – dos, ventre, flanc, etc.), mais aucune attention négative n'est donnée au délai temporaire du résultat. La méthode peut marcher très bien sans cet élément cognitif, car le bien-être venant du trapping est en soi-même un élément d'identification de la solution *et* une récompense qui encourage le développement et la perpétuation du réflexe de relaxation. Cependant, l'expérience a démontré que la participation du cheval est augmentée par l'approbation du cavalier pour tous les progrès de la relaxation. Certains dresseurs arrêtent le trapping pour récompenser, d'autres continuent sans interruption, mais récompensent verbalement quand même. Ce choix n'a pas un effet fondamental sur le résultat final. En fait nous récompensons le cheval pour sa bonne volonté à se détendre alors qu'il se récompense déjà lui-même par cette détente et annule tous les effets de stress chroniques ou immédiats qu'il subissait. Endotapping™ peut être assimilé à la recherche de la bonne posture de base – la relaxation de la ligne du dessus - qui est le but de tous les cavaliers engagés dans la poursuite du dressage au sens classique. Cela demande très peu d'efforts de la part du cheval une fois qu'il accepte de participer et de laisser les sensations agréables devenir le guide de son comportement.

Le plaisir dérivé du trapping devient la base d'une relation interespèces très améliorée.

L'addition de l'élément cognitif crée une seconde récompense : en plus de celle, intrinsèque, qui vient avec les effets plaisants du massage percussif, le cheval en reçoit une autre, extrinsèque, avec le compliment verbal qui sert comme un signe "d'acceptation sociale" correspondant très bien à l'éthogramme du cheval (plaisir et calme dans la compagnie sécurisante d'un supérieur hiérarchique bienveillant – dans ce cas, l'humain). Il est à noter que les chevaux sur lesquels la technique est appliquée, y inclus dans les cas de chevaux précédemment agressifs, méfiants ou désintéressés au contact humain, démontrent immédiatement une relation améliorée avec leur dresseur : ils cherchent la proximité avec la personne, démontrent une attitude amiable, soufflent doucement très près de la figure du dresseur et le ou la suivent en préférence à tout autre, même à leur propriétaire (si le dresseur est un autre). Le dresseur devient le "pourvoyeur de bien-être" et la qualité de cette relation devient excellente à partir de ce moment-là. Même quand un conflit survient durant le dressage, l'Endotapping™ sert de "gomme" psychologique et permet de retourner à la bonne attitude de base, puis de recommencer la séance dans un meilleur état d'esprit.

Anecdotiquement, nous n'avons jamais vu d'effets négatifs de la technique, même quand elle est appliquée par des cavaliers qui n'en ont pas encore beaucoup d'expérience. Cela est un aspect important de n'importe quelle technique équestre parce que presque toutes, depuis les débuts du dressage formalisés à la Renaissance, posent des problèmes relatifs à ceux qui l'adoptent sans en être les maîtres. Longer, les piliers, l'épaule en dedans, les flexions, l'élévation de l'encolure, le mouvement en avant, la "round pen" ont tous des côtés qui peuvent devenir extrêmement négatifs pour le cheval quand ils sont mal dominés par le dresseur. Ce n'est pas le cas de l'Endotapping™ qui n'a jamais fait de dégâts (sauf peut-être dans le cas d'un dresseur avec un très mauvais caractère qui abuserait de la technique par la force, mais ça sera vraie pour toute l'équitation). À la limite positive, nous avons entendu l'histoire d'une petite fille assez peureuse qui s'est approchée d'un poulain aussi méfiant qu'elle et a commencé à le tapoter gentiment

avec un stick. Au bout d'un moment, les deux étaient couchés dans la paille côte à côte avec une relation d'amitié évidente. Plus de méfiance du poulain ou de la petite fille et une ouverture pour tous les deux vers une relation interspèces agréable et confiante. La relaxation de l'un agit toujours bénéfiquement sur l'autre.

La question du “Sentiment d'Impuissance acquis” est devenue un sujet de conversation à la mode et des comparaisons erronées ont été faites avec le processus d'Endotapping™.

Il est important de noter que le processus d'Endotapping™ ne crée en aucun cas de “Sentiment d'Impuissance acquis” (“Learned Helplessness” en anglais). Ce concept, décrit par Seligman, est une base sur une expérience cruelle faite en 1967 dans laquelle un animal est exposé pendant longtemps à un stimulus douloureux à répétition sans la possibilité de l'éviter (bloqué par un harnais) et sans solution pour l'arrêter. Éventuellement, l'animal abandonne ses efforts pour échapper à la douleur et se résigne, devenant complètement impuissant à changer la situation. Plus tard, quand l'opportunité d'échapper à la douleur se présente, “le sentiment d'impuissance acquise” l'empêche d'agir et sont habilités à prendre des décisions adéquates pour de simples problèmes devient considérablement limitée. Le seul mécanisme d'adaptation utilisé par l'animal est l'adoption d'une attitude stoïque qui l'aide à accepter l'inconfort, sans aucune Energie utilisée pour échapper au stimulus douloureux. Cette situation, dans le laboratoire ou dans la vie, crée un état de dépression clinique maintenant bien connu.

Même si le cheval (ou le chien, ou le perroquet, ou l'humain, toutes espèces sur lesquelles l'Endotapping™ a été appliqué avec succès), trouve le stimulus légèrement irritant au départ du processus pendant de brèves minutes, et ne réagit pas dans un sens ou un autre pendant la courte période d'habituation musculaire, il n'y a aucune douleur impliquée dans la technique. De plus, le cheval participe au processus en modifiant son attitude et son degré de relaxation. Il y a toujours une solution simple dans le processus : *la relaxation*, et elle est, en elle-même, associée directement au bien-être, ainsi qu'à une meilleure locomotion qui est agréable au cheval (dont l'éthologie est basée sur un mouvement presque constant). En fait, ce bien-être et le calme du cheval exposent au trapping sont exactement le contraire d'une dépression et la technique est l'inverse de “l'impuissance acquise”. Les chevaux apparaissent toujours plus “heureux” après la séance qu'ils ne l'étaient avant et beaucoup plus prêts pour travailler sous la selle ou en main, ce qui est le but de toute préparation au dressage pour n'importe quelle discipline. Même sans travail préalable, le trapping aide toujours l'animal à accepter confortablement des situations désagréables (dentisterie, visite rectale d'une jument, parage des pieds d'un poulain, piqûres), ce qui est un aspect important de la vie des chevaux avec nous. Les vétérinaires et techniciens reconnaissent le bénéfice immédiat de la manipulation et la réduction dans le besoin de sédatifs. Un animal atteint du “Sentiment d'Impuissance acquis” n'a plus de solutions dans sa “boîte à outils” mentale. Un cheval ou un chien, ou même un enfant autiste (comme le fils de l'inventeur de l'Endotapping™, Jean Philippe Giacomini) trouvent la possibilité de solutions émotionnelles dans les effets de l'Endotapping™. Une technique comparable basée sur le trapping des points d'acupuncture, appelée EFT (“Emotional Freedom Technique”), est très connue et appréciée comme moyen de thérapie émotionnelle. Giacomini l'a simplifiée et s'en sert pour aider les cavaliers à régler les problèmes de peur à cheval, de frustration ou d'anxiété en compétition.

Une efficacité remarquable en comparaison avec d'autres manipulations manuelles.

Comme je l'ai dit plus haut, l'efficacité et la rapidité du traitement par “tapping” sont frappantes, tout particulièrement une fois que la réaction naturelle initiale (première relaxation) a été conditionnée par la simple répétition du processus. L'effet du réflexe de relaxation est cumulatif : plus on le fait souvent et mieux ça marche avec de moins en moins de stimulation. Éventuellement, un simple trapping des doigts pour quelques secondes suffit pour ramener le calme ou une détente musculaire spécifique (flexion latérale de l'encolure ou de la nuque par exemple) ou un calme généralisé pendant une situation inquiétante. Les techniques de massage ordinaires telles que

l'effleurage, la compression, la friction, la pression directe demandent davantage de temps, et sont efficaces sur de plus petites surfaces et pour moins longtemps. L'Endotapping™, sans doute du fait de la pénétration de la vibration dans les tissus voisins, intégrant ainsi ses effets sur le système nerveux, entraîne une relaxation générale, et ce probablement par le biais d'une sécrétion modérée d'endorphines ou autres neurotransmetteurs.

“Chaque partie du corps a une sensibilité différente chez le même cheval, en fonction de la tension accumulée et de sa mémoire corporelle.”

Il est intéressant de savoir que, durant la période d'indifférence et de stimulation, le protocole de l'Endotapping™ exige de varier l'intensité du trapping, depuis une grande légèreté, mais parfois jusqu'à un point de grande fermeté pendant la phase d'indifférence, de manière à en assurer les effets. Cependant, le cheval toléré très bien la technique quand le trapping est plus ferme et sa réaction est diamétralement opposée à ce qu'elle serait si le trapping était douloureux (usage abusif d'une cravache traditionnelle par exemple). L'intensité est toujours diminuée si le cheval est irrité jusqu'à ce que le niveau de confort soit rétabli. Même quand la technique ne donne pas un résultat immédiat, nous n'avons pas observé les signes habituels de ressentiment du cheval : queue qui fouaille, coups de pied, grincement de dents, etc. Chaque partie du corps a une sensibilité différente chez le même cheval, en fonction de la tension accumulée et de la “mémoire corporelle” de l'animal. Les parties du corps qui demandent le plus de temps révèlent la source des “contractions mères” qui sont souvent la racine des autres contractions moindres et la localisation des problèmes émotionnels. Les traumatismes anciens, les séquelles émotionnelles dues à certaines techniques de dressage, ou à l'emploi d'enrênements mal adaptés, ainsi que la mémoire posturale contribuent, selon toute vraisemblance, à la réponse obtenue sur chaque région traitée par trapping.

Une méthode à plusieurs niveaux

Le premier niveau d'application de la méthode consiste simplement à relaxer les muscles, et par voie de conséquence, le mental. Un cheval physiquement contracté ne peut pas avoir l'esprit complètement relaxé. Comment cela fonctionne-t-il ? Je suis persuadée que le trapping marche par le biais de plusieurs effets concomitants, sur le corps et l'esprit du cheval. Il a des possibilités évidentes liées à la physiologie du muscle et des nerfs, qui font partie d'une compréhension moderne de la kinésiologie et de la biomécanique et qui peuvent expliquer les effets Endotapping™ sur l'état de relaxation du cheval (et par ricochet, sur son mental et son aptitude à apprendre).

Au sein du muscle lui-même, il existe deux éléments anatomiques bien connus par la science de la physiologie musculaire pouvant avoir un effet relaxant. Le premier est la “cellule en fuseau” (“spindle cell”) du muscle ; il s'agit d'une cellule spécialisée hybride entre nerf et muscle, qui est logée dans certains sites particuliers du muscle. C'est une cellule qui fonctionne comme un récepteur sensoriel chargé de détecter les changements de longueur du muscle et de les communiquer au système nerveux central. Cette information aide le cerveau à déterminer la position des parties du corps et règle la contraction des muscles. La fonction des motoneurones contenus dans la cellule en fuseau n'est pas de renforcer la contraction du muscle, mais de modifier la sensibilité de la cellule en fonction de l'étirement.

Cette cellule agit dans les situations extrêmes pour éviter au muscle de se déchirer : lorsque le muscle (et avec lui la cellule en fuseau) sont étirés très brusquement et au-delà des limites neurologiques programmées par le corps, la cellule en fuseau donne l'ordre au système nerveux central de contracter brusquement le muscle, ce qui évite la déchirure.

Dans la thérapie humaine, la cellule en fuseau peut être manipulée manuellement en l'obligeant à se regrouper, ce qui raccourcit les cellules en charge de reconnaître la tension soudaine et de communiquer avec le système nerveux. Ceci a pour résultat paradoxal de faire se relaxer le muscle, quelle que soit la contraction qui s'est mise en place du fait d'une tension préalable du fuseau due à un traumatisme, une subluxation ou une mauvaise posture. En d'autres mots, la cellule en fuseau est recentrée sur le mode de relaxation, et cela cause les cellules musculaires qu'elle dessert de se relaxer également et de retourner à une fonction optimale.

La localisation exacte de toutes les cellules en fuseau du muscle est l'objet de beaucoup de recherches. Des relevés ont été faits pour permettre des manipulations spécifiques utiles pour créer des changements à travers le mécanisme déjà cité. Il est très probable que les cellules en fuseau chez le cheval sont homologues à celle de l'humain, et il sera alors possible de clarifier le rôle de ces cellules dans le trapping sur le cheval.

Comment donc l'Endotapping™ peut-il provoquer la relaxation par son action sur la cellule en fuseau? Si nous supposons qu'il y a un degré de contraction anormal du muscle dû à un stress mécanique (une tension résiduelle venant d'une situation précédente chronique ou aiguë, spasmodique ou non), le trapping qui est rapide et direct (en fait une forme de vibration), va déclencher un raccourcissement des cellules en fuseau proches de la localisation du trapping.

La force mécanique du trapping rayonne à travers les tissus proches du point de trapping, ce qui rend plausible le fait que ces cellules en fuseau étant orientées selon un schéma radial, on assisterait à une réduction de la tension des fibres nerveuses, qui enverraient un message au système nerveux central, résultant à son tour dans la relaxation des muscles desservis par les cellules en fuseau affecté. L'idée de tapoter directement sur les points d'acupuncture ou les points réflexes des muscles perd son importance quand on considère le rayonnement de la vibration créée par le trapping et le fait qu'il est effectué non pas sur un point précis, mais sur une zone assez large dans chaque région considérée. Il est donc évident que tous les points précis qui peuvent être considérés exclusivement dans d'autres méthodologies sont affectés positivement par l'approche plus généralisée de l'Endotapping™ sans pratiquement en manquer un seul. Éventuellement, pratiquement tous les méridiens sont stimulés avec un effet positif sur la santé en général.

Le deuxième élément anatomique du muscle est constitué par la jonction du muscle avec le tendon (ce dernier fixant le muscle à l'os dans le but de créer le mouvement). Cet élément est appelé l'organe tendineux de Golgi, et son but est l'inverse de celui de la cellule en fuseau : lorsque les fibres nerveuses intrinsèques subissent un étirement soudain, la communication avec le système nerveux central provoque la relaxation du muscle. Le but de cette programmation des nerfs est d'éviter que le muscle lui-même se détache du tendon lors de la traction, ce qui endommagerait la jonction musculo-tendineuse.

Dans son action sur cet élément anatomique, l'Endotapping™ apporte sans doute le signal d'effet d'étirement soudain de l'organe tendineux de Gorgi (nécessaire à la relaxation du muscle concerné) qui doit répondre pour protéger cette jonction musculo-tendineuse. Et c'est probablement la soudaineté de cette réaction provoquée par le trapping qui le rend efficace, ne laissant pas de temps pour une résistance ou un renforcement de la tension comme c'est souvent le cas au cours d'une séance de manipulation manuelle plus lente ou lors de l'entraînement (qui n'agit sur l'anatomie que d'une façon générale). Nous avons observé par exemple un mouvement d'étirement d'un membre antérieur placé en position d'extension passive (tenu sans effort de traction vers l'avant et le haut dans

les mains d'un aide) en réponse à un trapping sur des parties du corps différentes (généralement l'épaule, mais aussi la région lombaire). Le membre s'étire au maximum jusqu'au bout du sabot sans aucun effort du manipulateur et le cheval donne un soupir ou un grognement semblable à celui qu'il fait quand il s'étire seul après s'être levé à la suite du repos. Si ce travail est répété, l'amplitude de l'extension augmente (plus haut, plus loin), devient permanente et évidente dans la foulée du pas et du trot, même avec des chevaux au départ très limités dans leur mouvement. Nous avons des témoignages de vétérinaire qui ont vu des boiteries chroniques disparaître avec cette technique sans utiliser aucune autre modalité (chiropratiques ou autre), simplement en alternant les extensions avec du trot à la longe.

Qu'en est-il du relationnel dans cette approche que certains vont qualifier de "mécániste" et "biochimique"?

En plus de l'hypothèse évidente des deux mécanismes physiologiques de relaxation locale, il y a, comme je l'ai dit, l'évidence d'une apparition de sécrétion d'endorphines pendant la séance. Il serait très intéressant de mesurer les taux sanguins d'endorphines, ainsi que le rythme cardiaque et autres indicateurs de relaxation en cours d'application de l'Endotapping™. Rappelons-nous que les méthodes de dressage antérieures à notre époque (celles dites "classiques"), quand elles sont appliquées avec succès, utilisent aussi des notions mécanistes (flexions du dos dans l'épaule en dedans et des mâchoires dans l'approche bauchériste avec un effet sur la salivation et la fonction de l'os hyoïde). Leurs effets de relaxation, quand ils fonctionnent éventuellement sous des cavaliers de talent, sont proches de l'effet du tapotement, mais simplement beaucoup moins prononcés (et beaucoup plus difficiles à obtenir).

"Le cheval est programmé pour la fuite, mais aussi pour la relaxation et le jeu..."

Il est également possible que lors du trapping, la présence physique humaine rapprochée et le contact répété dispensant la sensation de bien-être aient une "signification" pour un cheval sur lequel nous n'avons que des suppositions. À travers les âges, l'évolution a "programmé" le cheval pour la fuite (plutôt rare et généralement de courte durée), mais aussi, en contrepartie, pour le repos et la relaxation (le bien-être) nécessaire à la recherche et l'absorption d'une nourriture peu concentrée durant de longues heures journalières, ainsi que pour le jeu chez les jeunes et la vie sociale à tous les âges. Tout cela correspondrait aux conditions d'une performance équestre réalisée dans la relaxation – le but que nous recherchons dans l'entraînement. Tout ce qui se passe pour le cheval dans son environnement naturel entre dans l'un de ces schémas. Le cheval est informé par ses congénères du troupeau de dangers possibles et reçoit sa sécurité physique - et donc émotionnelle - de leur présence et de leur communication. D'une certaine façon, les effets du "tapping" peuvent aboutir à une sensation de sécurité et de plaisir au niveau du système limbique qui ressemble de près aux effets du grattage mutuel que les chevaux amis se dispensent l'un à l'autre (à fleur de peau) pendant de longues périodes, mais avec un impact beaucoup plus profond dû à l'effet physique des vibrations utilisées dans la technique.

Les relations de cheval à cheval ont un effet immédiat sur leur système endocrine et vice versa. Tous les rapports de mâle à femelle, de femelle à femelle et de mâle à mâle sont déterminés par des variations du niveau d'hormones. Dr Sue Mc Donnell a démontré par un programme de mesures très sophistiqué que le niveau de testostérone dans un troupeau de mâles "célibataires" varie rapidement en fonction des luttes hiérarchiques: le gagnant voit son niveau s'élever et le perdant voit le sien baisser, parfois drastiquement et sans délai. Le rapport dominant dominé et ses conséquences endocrines s'étendent au rapport entre humains et étalons ou juments. Il suit les mêmes règles: un

étalon qui peut être très agressif envers un autre étalon quand ils sont seuls démontrera une attitude beaucoup moins "hormonale" (donc certainement un niveau de testostérone bien moindre) quand leur cavalier est présent, car celui-ci (ou celle-ci) prend le rôle "d'étalon de harem" (pour utiliser l'expression de Dr Mc Donnell). Quand ce scénario se déroule, les étalons retournent au statut "d'étalons célibataires" et oublient leur rivalité potentielle, car l'ordre hiérarchique, donc la condition biochimique de leur relation, a été changé soudainement. Le même phénomène est constaté dans les rapports des humains avec des juments, car les relations hiérarchiques sont aussi présentes avec les femelles qu'avec les mâles. Dans la relation de dressage du cheval, l'humain est maintenant en charge et assume le rôle de leader. Nous avons vu des juments dominantes s'affronter au paddock violemment et être montées ensemble dans le manège un instant plus tard sans se payer la moindre attention. C'est encore la preuve que personne, humain ou animal n'échappe, ne serait-ce qu'un instant, à sa nature biochimique.

Toutes les manipulations physiques entre humains et entre humains et animaux ont un effet endocrine. Si le contact est violent et effrayant, une décharge immédiate d'adrénaline se produira. Si le contact est agréable et persistant, ce sera des endorphines ou d'autres neuropeptides qui surgiront. C'est inévitable et le fait que les auteurs passés n'en parlaient pas par manque de connaissances ne change rien à cette réalité que nous connaissons mieux aujourd'hui. L'attachement amical ou amoureux produit des endorphines, mais, à l'inverse, la création d'endorphines foment l'amitié. Personne, humain ou animal, ne déteste son masseur, tant que sa technique est adéquate ! N'importe quel chat caresse par un étranger commencera à ronronner et ne le quittera plus, formant immédiatement une longue amitié basée sur le simple plaisir du massage/caresse. Ce chat reviendra vers la personne dans l'espoir répété d'autres caresses. En fait, le trapping marche aussi très bien sur les chats et les relaxe profondément. Les chevaux développent leur relation avec l'humain sur la base d'une expérience partagée. Plus cette relation physique est agréable au bout du compte et plus ils s'y attachent (quelle que soit la manière dont la relation a commencé: c'est la dernière impression qui compte à l'exclusion des autres). La majorité des chevaux ne sont pas très heureux de voir arriver le vétérinaire qui va leur faire des piqûres ou leur mettre un tord-nez, mais ils démontrent tous une grande amitié pour la personne qui les tapote à cause du plaisir et du sens sécurisant que cela leur apporte. Souvent la simple présence du "tapeur" est suffisante pour créer le calme. L'attitude satisfaite du cheval est manifeste et personne ne peut s'y tromper. Les frayeurs habituelles disparaissent et de nombreux chevaux paraissent choisir une attitude calme quand un problème se présente. Le calme est, au fond, la solution de survie à long terme, tandis que la fuite n'est qu'une rupture de leur routine, rarement indispensable. Plus les chevaux sont d'une nature nerveuse, plus ils fuient pour rien, comme tous les cavaliers expérimentés le savent. Les chevaux ont un besoin impérieux d'une structure sociale solide ou ils connaissent leur place et ils cherchent en fait à s'assurer des conditions de vie apaisantes, ce qui les fait s'attacher profondément à qui les leur donne systématiquement. C'est le but atteint par l'Endotapping™ dans des milliers de cas et toujours avec une réussite évidente.

Le contact du trapping est fait à travers un Endostick™ assez long pour atteindre sans danger toutes les parties du cheval et administrer la technique répétitivement sans fatigue et risques excessifs pour le pratiquant. Dans les vieilles écuries anglaises, les grooms des hunters utilisaient la méthode du "strapping" en utilisant un petit coussin en cuir rempli de crin de cheval. Ils tapaient rythmiquement et très énergiquement sur tout le corps du cheval pour encourager la circulation et éliminer les toxines après une longue journée à la chasse. Plus personne ne fait ça parce que c'est très fatigant, mais les chevaux adoraient ça et mangeaient leur foin tranquillement pendant que leur groom travaillait. Que le trapping soit administré à travers un outil ou par la main a peu d'importance. Personne ne monte pieds nus ou n'utilise ses doigts dans la bouche du cheval et ça n'empêche pas la communication. Ce qui compte,

c'est que l'administration du trapping soit faite avec une mesure appropriée à la sensibilité du cheval, facilement vérifiable par ses réactions.

Ces observations peuvent poser plusieurs questions. Comment la relaxation peut-elle être quantifiée ? Par le rythme cardiaque ? Par la vasodilatation, ou la dilatation de la pupille ? Par une activité galvanique (électrique) de la peau ? Le rôle de la cellule en fuseau et celui du système tendineux de Golgi peuvent-ils être démontrés ? Des études neurophysiologiques posent des questions comprenant à la fois la fonction et les localisations anatomiques de ces structures chez les animaux. La sécrétion d'endorphines, ou d'un autre neuropeptide, peut-elle être démontrée ? Il est probable que, si elle se produit, elle pourra être mise en évidence...

En considération des connaissances équestres antérieures, comment l'Endotapping™ peut-il mieux aider nos chevaux ?

Quelles sont les différentes utilités de cette méthode du "tapping" ? Calmer dans toutes les circonstances effrayantes qui peuvent affecter les chevaux d'une façon journalière ? Favoriser la guérison de pathologies venant du stress ? Prévenir et traiter les coliques ? Simplifier le dressage des chevaux et le rendre plus accessible pour le dresseur et plus agréable pour le cheval dès son plus jeune âge ? Réhabiliter des chevaux ayant des difficultés motrices accidentelles ou innées ? Optimiser la locomotion et le comportement de futurs champions ? Rendre la vie des étalons plus confortables ? Il existe des exemples anecdotiques dans tous ces cas. Tout ceci reste à explorer, à mieux comprendre, à affiner par la pratique dans tous les domaines équestres, et à rendre accessible au plus grand nombre de cavaliers pour le bien de leurs chevaux. Chaque phase historique de l'évolution du dressage a été marquée par des talents exceptionnels dont les résultats nous laissent rêveurs. Cependant, ils prouvent souvent impossible à imiter par notre manque de talent personnel, mais aussi, d'un aspect plus important, par manque d'explications et de codification détaillées. L'importance de Pluvinel, Newcastle, La Guerinière, Baucher, Steinbrecht, Caprilli, Beudant ou Oliveira pour notre pratique de l'équitation n'est pas qu'ils étaient des génies à cheval utilisant des qualités d'équilibre et de Prio perception inimitables, mais qu'ils nous ont donné certains détails de leur approche et de leur compréhension des problèmes équestres que nous pouvons peut-être implémenter avec de bonnes chances de succès. La relaxation du cheval, traditionnellement produite par la sérénité exceptionnelle d'un dresseur expérimenté, est la pierre de touche d'un dressage réussi et d'une performance admirable. Le processus de l'Endotapping™, basé sur des idées effleurées par des dresseurs connus ou anonymes du passé, codifié, explique et met à la disposition de n'importe quel cavalier une méthode de relaxation du cheval (et de lui-même) qui a des effets profonds et pratiquement garantis. Cette technique simple ouvre la porte du dressage des chevaux pour tous les cavaliers sérieux, quel que soit leur niveau. Elle est le résultat d'une longue recherche de la part de son inventeur qui, déjà très expérimenté dans toutes les méthodes classiques précédentes, y a trouvé des solutions encore inexistantes dans l'équitation traditionnelle et a avancé sa propre méthodologie pour le bénéfice évident de ses chevaux et de ses élèves.

Bien sûr, des milliers de chevaux ont été dressés avant l'émergence de l'Endotapping, mais peut-être pas aussi bien (dans le sens comportemental et biomécanique), peut-être pas aussi vite (évitant les pertes de temps des fausses routes qui n'aident en rien les chevaux et leur problème émotionnels ou physiques) et surtout pas par des cavaliers encore inexpérimentés (qui n'ont pas accès aux structures d'enseignement anciennes). N'oublions pas qu'à toutes les époques, même les plus fastes de l'équitation, de nombreux chevaux étaient éliminés à cause des difficultés qu'ils

présentaient ou des boiteries qui survenaient en cours d'un travail mal-adapté. L'Endotapping™ a permis de considérablement réduire leur nombre et de donner un futur agréable à beaucoup de chevaux qui n'en avaient pas un jusque-là, même s'ils sont médiocres ou de tempérament difficile. Il ne reste qu'à se souvenir de s'en servir quand le besoin apparaît pour solutionner n'importe quel conflit, aussi léger ou aussi grave soit-il. Après la découverte et l'apprentissage de ce nouvel "outil d'entraînement", il faut toujours bien vouloir travailler sans relâche et engager sa vie dans l'étude passionnante du dressage des chevaux.

L'auteur : Cyndy Reynolds, Ph.D.,

Docteur en Biologie, chercheur en biochimie au Howard Hughes Institute of Medicine, Université de Washington

Masseur kinésithérapeute diplômé pour humain et animal

L.M.P., L.A.M.P., S.A.M.P.

Cavalière de dressage

Après plusieurs décennies dédiées à la recherche biologique, elle étudie et enseigne depuis plus de dix ans la physiologie hippique du mouvement et du sport, la biomécanique, le comportement, le dressage et le redressement.

Chez les petits animaux et chez le cheval, elle travaille sur la relation à l'humain, dans le but de résoudre les problèmes. Elle cherche à trouver des solutions de bien-être compatible avec les exigences de la haute performance.