

# Approche Eponaquest pour les cavaliers

## 3 questions à... **Linda Kohanov** Créatrice de la méthode Eponaquest

**Linda Kohanov a créé la méthode Eponaquest en 1997. L'auteur du *Tao du Cheval* et de *Comme les chevaux, ensemble et puissants* s'est inspirée des équidés pour enseigner aux êtres humains la gestion des émotions.**

**Cheval Pratique: Sur quoi repose la méthode Eponaquest ?**

**Linda Kohanov:** Tout a commencé par une première constatation : le développement de mon *leadership* avec les chevaux m'aidait dans mes relations avec les humains. J'ai donc eu l'idée d'enseigner, avec leur aide, comment faire de même. C'est de là qu'est née la méthode Eponaquest. J'ai étudié les cultures pastorales qui font traverser des kilomètres à des troupeaux sans barrière et je me suis rendu compte que le maître berger jouait cinq rôles : leader (devant, entraîne le troupeau), dominant (derrière, pousse les récalcitrants), sentinelle (vérifie qu'il n'y a pas de danger), compagnon-nourrissant et prédateur. Normalement, ces rôles existent aussi chez les humains, mais la civilisation nous a poussés à en développer certains davantage. Or, il est très risqué de mélanger ces rôles. Un dictateur mélange le dominant et le prédateur. Mais si l'on sépare les formes prédatrices et non-prédatrices du pouvoir, il n'y a pas de risque.

**C. P.: Comment votre méthode peut-elle aider les cavaliers ?**

**L. K.:** Tout d'abord, il faut savoir qu'Eponaquest n'est pas

une méthode équestre à proprement parler mais un complément aux techniques déjà existantes. Elle est intéressante pour le cavalier car elle va lui permettre de prendre conscience de la relation non-verbale qui existe entre son cheval et lui. Les chevaux décryptent chacune de nos émotions, donc les enfourer n'est pas la solution.

Grâce à Eponaquest, le cavalier va développer sa capacité à être à l'écoute de lui-même et de son cheval, et améliorer la gestion de ses émotions et leur impact sur ce dernier. Elle peut aussi être très utile pour les cavaliers peu confiants ou qui ont eu une grosse chute afin de se remettre en selle plus sereinement.

**C. P.: En quoi la méthode**

**Eponaquest diffère-t-elle de l'éthologie ?**

**L. K.:** L'équitation dite « éthologique » a été une première étape vers une meilleure relation cheval/homme en prenant en compte le ressenti du cheval et en essayant de se faire mieux comprendre. La méthode Eponaquest est une nouvelle étape puisqu'elle considère le cheval non pas comme un élève à éduquer mais davantage comme un enseignant. En effet, les chevaux utilisent les émotions comme des sources d'informations. S'ils sont chassés, ils fuient et, une fois en sécurité, ils se remettent à brouter et ne restent pas réveillés toute la nuit en se demandant pourquoi Dieu a inventé le lion. C'est cette gestion des émotions que j'essaie de transmettre aux êtres humains.

Propos recueillis par Héroïse Thébault



Source : Cheval Pratique août 2015, Héroïse Thébault

Equileadership® [www.equi-leadership.com](http://www.equi-leadership.com)

[Education du cheval et du cavalier](#) - [Coaching par le cheval](#) - [Coaching de cavaliers](#)