



Bonjour à toutes et à tous,

Je suis dans une phase où je trouve que le côté lissé de tout ce qui circule sur les réseaux devient confusant pour vous, car grâce ou à cause de l'IA, tout devient identique. On ne peut plus voir la personnalité des personnes que l'on a en face et pourtant dans le transfert et contre-transfert, compte énormément dans l'accompagnement d'une personne. Alors, je vais encore peut-être de plus en plus être directe avec vous. Et aujourd'hui, on va parler de votre valeur... de cavalier mais forcément derrière il y a l'Être humain ... nous on se penche sur l'Être Cavalier #LÊtreCavalier®.

Regardons cela de plus près...

Tu es prêt à dépenser pour ton cheval.

- ✓ Une nouvelle selle
- ✓ Des séances avec un coach
- ✓ Des stages
- ✓ Des soins, des compléments, du matériel (et c'est très bien car il y a de gros progrès pour le confort des chevaux).

C'est donc understandable et normal.

Parce que tu veux le meilleur pour lui.

Mais laisse-moi te poser une question, une vraie :

👉 Combien tu investis en toi ?

Pas en matériel.

Pas en technique.

En toi. Sur l'Être que tu es?

Parce que la vérité, elle est là :

- 👉 Ton cheval ne pourra jamais compenser ton manque de clarté
- 👉 Ton équipement ne remplacera jamais ta capacité à prendre des décisions.
- 👉 Ton budget ne fera jamais le travail à ta place

Tu peux avoir :

- le meilleur cheval
- le meilleur encadrement
- les meilleures conditions

... et rester exactement au même niveau.

Pourquoi ?

Parce que le facteur limitant... c'est toi.

Pas dans le sens "tu n'es pas capable".

Dans le sens :

- 👉 tu ne t'es jamais vraiment traité comme un élément clé de la performance

Tu continues de penser que :

"Si j'investis encore un peu plus dans la technique, dans le temps passé à faire et refaire des exercices ... ça va finir par marcher."

Mais regarde honnêtement :

- 👉 Combien tu as déjà dépensé
- 👉 Combien de temps tu y as consacré
- 👉 Et surtout... quels résultats concrets tu as aujourd'hui

Donc ce n'est pas un problème d'effort. Car tu es passionnée et tu y mets une énergie incroyable.

Ce n'est pas un problème de motivation.

C'est un problème de **priorité**.

Tu valorises ton cheval.

Tu valorises ta passion.

Mais est-ce que **tu te valorises toi ?**

Parce que le vrai levier, il est là :

- 👉 ta capacité à comprendre ce que disent tes émotions, à les accueillir et les réguler.
- 👉 ta posture à cheval, est-ce que tu subis ou est-ce que tu demandes clairement à ton cheval où tu souhaites l'emmener?
- 👉 tout par de ton intention, donc de ton mental.

Et ça, personne ne le fera à ta place. Ni ton coach, ni ta selle, ni ton mors, ni ton cheval tout seul. Car il a grandement de toi. Mais toi en tant que cavalier qui sait quoi faire, quand le faire et comment le faire.

Le jour où tu comprends que :

- 👉 **tu es la pièce centrale du système**

Tout change.

Ton cheval devient plus lisible, plus prévisible et tu sauras t'adapter, anticiper et réagir.

Tes actions deviennent plus claires et plus cohérentes avec les besoins de ton cheval (chaque cheval a ses propres besoins)

Tes résultats commencent enfin à suivre

Pas parce que tu fais plus, mais parce que tu fais différemment car tu es différent(e).



Alors aujourd'hui, pose-toi cette question :

Est-ce que tu investis autant dans toi...que dans tout le reste ?

Si la réponse est non,

tu viens peut-être de comprendre pourquoi tu stagnes.

Ici, on recherche le plaisir de monter en faisant bien les choses. Et ceux qui cherchent la performance, c'est ce chemin qui vous y emmènera.

Je finis encore cette newsletter par la fin habituelle :))

Si tu t'y reconnais et que tu veux clarifier ta situation, on peut se parler 30 minutes voir où tu en es, c'est un échange en visio gratuit. Si ce que l'on échange résonne en toi et que tu veux être aidée, alors on regardera cela ensemble de plus près dans un 2e temps.

A très vite,

<https://www.doctolib.fr/psychologue/paris/marie-caucas-paris/booking/availabilities?specialityId=14&telehealth=false&placeId=practice-40789&motiveCategoryIds%5B%5D=277602&motiveIds%5B%5D=13727529&source=profile>

Marie

[{{ unsubscribe }}](#)