



Hello [PRÉNOM],

Merci d'avoir rejoint ma newsletter ! Oui, je sais, moi aussi je me lance dans ce format, comme beaucoup d'autres. Et j'avoue, je suis un peu nerveuse pour cette premier envoi.

J'ai passé des jours à me creuser la tête pour te proposer un contenu sympa et utile. Et finalement, en participant à un événement organisé par mon boulot, une idée m'est venue (au fait, pour ceux qui ne le savent pas encore, je suis graphiste à 50 % à l'Union Patronale du Canton de Fribourg).

On a eu la chance d'avoir Alain Berset comme conférencier. Oui, oui, LE Alain Berset, notre ancien président de la Confédération, connu de tous pour sa gestion du COVID. Qu'on l'aime ou non, on ne peut nier qu'il sait captiver une audience.

Et là, tu te demandes sûrement : mais quel est le rapport avec les chevaux ?

Attends, j'y arrive !

Le thème de la soirée était :

"Agir et prendre des décisions dans un monde incertain"

et en l'écoutant, j'ai trouvé plein de parallèles avec les chevaux et notre quotidien. Voilà ce que j'ai retenu :

1. **Développer une culture saine de l'erreur.** Il faut accepter de faire des erreurs pour progresser.

2. **Écouter son instinct et sa petite voix intérieure.** Cette voix est le fruit de toutes nos expériences passées.
3. **Travailler en équipe avec passion.** La collaboration est clé, tout comme dans notre rapport aux chevaux.
4. **Plus la situation est difficile, plus il est important de rester calme.** Si tu paniques, ton cheval panique aussi. Sois ce pilier rassurant!
5. **Redéfinir ce qui est essentiel pour nous.** Dans les moments de doute, rappelle-toi ce qui est vraiment important pour toi.
6. **Oser lâcher prise.** Il faut apprendre à contrôler ce qui peut l'être, et à accepter ce qui ne dépend pas de nous.
7. **Être optimiste.** Même quand c'est galère, l'optimisme, c'est ce qui fait avancer. Entre pessimisme et optimisme, c'est toujours ce dernier qui doit gagner.

Et puis, il y a un dernier point qui m'a interpellée. Il a parlé de :

"Inverse le temps."

Qu'est-ce que ça veut dire ?

Si je te parle de 2010, tu as l'impression que c'était hier, non ? Mais si je te parle de 2040, ça te semble loin ! Pourtant, il n'y a que 15 ans entre ces deux dates (oui, j'arrondis un peu).

Et maintenant, parlons chevaux. On entend souvent dire qu'en 2050, monter à cheval pourrait devenir compliqué à cause des discussions autour des droits des animaux. Ça paraît loin, non ? Mais en fait, 2050, c'est juste au coin de la rue ! Alors, pourquoi attendre ?

Si tu lis ma newsletter, c'est que je peux compter sur toi. Tu es ici pour changer quelque chose dans ton équitation ou pour améliorer tes connaissances, et rien que pour ça, je te félicite ! Ensemble, on plante de petites graines, et avec le temps, elles grandiront pour faire évoluer les mentalités. Bravo à toi pour faire partie de ce changement !

Honnêtement, si on m'avait dit qu'Alain Berset serait le point de départ de ma newsletter, j'aurais bien rigolé. Mais ses mots ont tellement résonné en moi et fait écho à notre relation avec les chevaux que ça m'a paru évident de vous les partager. Ce qu'on vit avec eux est souvent un reflet de notre société. Rien d'étonnant, quand on sait que les chevaux sont utilisés dans de nombreuses thérapies pour aider les humains à aller mieux. Ils nous apprennent tellement

sur nous-mêmes. Et qui sait, peut-être que certains d'entre vous, entrepreneurs, y verront aussi des parallèles avec la prise de décision et la gestion d'entreprise.

À très vite pour la prochaine newsletter !

(si vous ne connaissez pas ce monsieur, voici une petite photo de lui ci-dessous)



Photo: stemutz.ch / Événement UPCF • RDE



Je profite de cette newsletter pour vous présenter mon nouveau projet :

Confidences Équestres

"LE" podcast où les amoureux des chevaux se livrent sans filtre et partagent leur expérience.

Aujourd'hui, le 2e épisode est disponible sur vos plateformes d'écoute préférées. Vous pouvez le retrouver sur YouTube, ainsi que sur Spotify et Apple Podcasts.

Cliquez sur ces icônes pour accéder:



Je vous partage ci-dessous les liens vers ces deux premiers épisodes.

Abonnez-vous à la chaîne pour ne rater aucun épisode et surtout, n'oubliez pas de mettre un "j'aime" ou de laisser un commentaire pour m'aider à faire connaître ma chaîne.

Bonne écoute!



#episode 1

Stéphanie, semeuse de paillettes en maison de retraite

[Ecouter](#)



#episode 2 (Nouveau)

Emilie, une volte après l'autre au grand trot contre le cancer

[Ecouter](#)

Soutenir l'association les coussins du coeur

Nous profitons de cet épisode 2 pour soutenir l'association "Coussin du Cœur", qui offre des coussins post-opératoires en forme de cœur aux femmes atteintes du cancer du sein pour les aider à mieux vivre leur convalescence. Cette association a été d'un grand réconfort dans la convalescence d'Emilie.

Nous vous invitons à les soutenir (lien en bio). La cagnotte est ouverte jusqu'au 31 octobre (mois rose). Pour les personnes suisses qui me connaissent, il est aussi possible de me faire un virement TWINT que j'ajouterais au montant final.

[Faire un don](#)

 **Astuce du jour** 

"La pause, elle aussi, fait partie de la musique"

Stefan Zweig

La pause est parfois plus bénéfique qu'un gratte-gratte ou qu'un bonbon. Elle permet au cheval d'assimiler ce qu'il vient d'apprendre. Ce moment de répit est souvent salvateur et bien plus puissant qu'on ne le pense.

En cas de stress, le gratte-gratte peut être très désagréable pour le cheval. Assure-toi que la caresse profite à ton cheval et non à toi-même !

Comment savoir si je fais une bonne pause ?

Lorsque je "pense" que la pause a duré assez longtemps, je compte encore 10 secondes, et seulement après, je peux reprendre ma séance. Bien sûr, ce conseil est valable uniquement si ton cheval n'a pas de problèmes d'immobilité. Dans ce cas, adapte la durée en fonction de son niveau d'éducation à ce moment-là.

La pause est aussi valable pour toi. Relâche ton corps, tes épaules, fais le vide dans ta tête (ne pense pas à la suite de ta séance) et respire. Tu ne peux pas demander à ton cheval de se détendre et de profiter de ce moment de repos si toi-même tu es aussi crispé qu'un arc tendu.

Voilà, nous arrivons à la fin de cette première newsletter. J'espère qu'elle vous a plu ! N'hésitez pas à me laisser un petit mot.

À très vite !

Alexandra Zamora

Alexandra Zamora



[Privacy](#)
[Imprint](#)
[Se désinscrire](#)