

Pourquoi cette voix ne s'arrête jamais pendant que tu montes

Zéphir, le réseau par défaut — et comment lui donner autre chose à faire.

Histoire

Il y a des séances où ta tête fait ça.

Camille est en selle depuis dix minutes. Objectivement, ça se passe bien. Son cheval est calme. Et pourtant :

« Là j'ai mis trop de jambe. Non attends, pas assez. Il a bougé ses oreilles — c'est quoi ce bruit ? Faut que je pense à appeler le véto vendredi. Mes épaules sont trop hautes. Je suis nulle. Non je ne suis pas nulle. Mais quand même. »

Tout ça en l'espace de quarante secondes. Elle pense que quelque chose ne va pas. Que les « bonnes » cavalières ont la tête libre. Qu'il faudrait faire le silence.



« Cette voix ne prouve pas que tu montes mal. Elle prouve que tu as un cerveau. »

Zéphir et le réseau par défaut

Je te présente Zéphir.



Il représente ce que les neuroscientifiques appellent le **réseau par défaut** — Default Mode Network. Un réseau de régions cérébrales qui s'active précisément quand on n'est pas focalisé sur une tâche externe précise.

C'est lui qui produit la voix intérieure. Les associations libres. Les pensées qui arrivent de nulle part. Il tourne en continu — comme un moteur au ralenti.

Ce réseau ne s'arrête jamais. Il est actif par défaut — c'est littéralement son nom.

Chez certaines d'entre nous, Zéphir tourne à un régime particulièrement élevé. Ce n'est pas un problème de concentration. C'est une architecture cérébrale — souvent associée à une grande créativité.

Pourquoi le faire taire ne marche pas



L'effet rebond (Wegner) : quand on tente de supprimer une pensée, on doit la surveiller pour vérifier qu'elle n'est plus là. Cette surveillance la maintient active. On pense à ce à quoi on essaie de ne pas penser.

*Dis-toi de ne pas penser à un éléphant rose. **À quoi tu penses ?***

Et Robert — qui surveille tout — interprète cette agitation mentale comme un signal de danger. Il monte d'un cran.

« La solution n'est pas le silence. C'est la redirection. »

Rediriger plutôt que faire taire

Zéphir ne peut pas rester inactif. Mais on peut choisir ce sur quoi il travaille. Quand on lui donne une **tâche précise et sensorielle**, il s'en empare. Les pensées parasites n'ont plus de place — pas chassées, juste remplacées.

Combattre Zéphir

- Dire « tais-toi »
- La surveillance maintient la pensée active
- Zéphir redouble d'énergie
- Robert interprète ça comme un danger

Rediriger Zéphir

- Lui donner une tâche précise et sensorielle
- Il s'en empare naturellement
- Les pensées parasites n'ont plus de place
- Énergie disponible pour la connexion

Comme remplir un verre plutôt que de souffler dessus pour le vider.

Avant même d'entrer dans l'écurie



Zéphir fait le plein dans le parking. Les factures, les courses, les enfants à aller chercher — tout ça entre dans l'écurie avec vous. Ce que vous ne posez pas en arrivant, vous le porterez en selle.

Le geste des 2 minutes

Avant de descendre de voiture reste assise 2 minutes.

Ouvre ton carnet ou ton téléphone.

Écris tout ce qui clignote courses, enfants, factures.

Une phrase par pensée suffit. Pas besoin de résoudre — juste noter.

Pose le carnet. Tu peux entrer.

 **Déchargement cognitif** — écrire une pensée libère la mémoire de travail de la surveiller. L'information est « sauvegardée » donc Robert peut arrêter de la maintenir en alerte.

Les 3 outils en selle

Quand Zéphir repart pendant la séance — trois façons de le rediriger en temps réel.

1 La focalisation sensorielle précise

Choisir avant de monter un point d'ancrage unique et spécifique.

« La chaleur du dos de mon cheval à travers mes cuisses »

Quand Zéphir part, revenir à ce point. Pas en forçant — en revenant. Sans jugement sur l'écart.

2 La subvocalisation contrôlée

Donner à Zéphir quelque chose à dire — un mot répété mentalement en rythme avec le cheval.

« Doux. Doux. Doux. » ou « Je suis là. » ou le prénom du cheval

Ce n'est pas un mantra. C'est occuper le canal vocal de Zéphir pour qu'il ne commente plus.

3 Le scan corporel en 3 points

Dès que Zéphir part trop loin — scanner rapidement trois zones.

Épaules · Mâchoire · Mains — pas pour corriger, pour sentir

Le retour au corps coupe automatiquement la boucle des pensées.

Trois temps. Zéro improvisation.

AVANT DE DESCENDRE DE VOITURE

Écris la charge mentale

2 minutes, un carnet.

AVANT DE SELLER

Choisis ton point d'ancrage

Une sensation précise, une seule.

PENDANT LA SÉANCE

**Focalisation /
Subvocalisation / Scan en 3
points**

Tu sais où revenir.

« On ne fait pas taire Zéphir. On lui confie quelque chose d'important à regarder.

»

Géraldine Feron — équicoach pour cavalières intuitives — et psychologue pour Robert

cavaliersintuiti.com · Le Cercle des Cavalières Intuitives