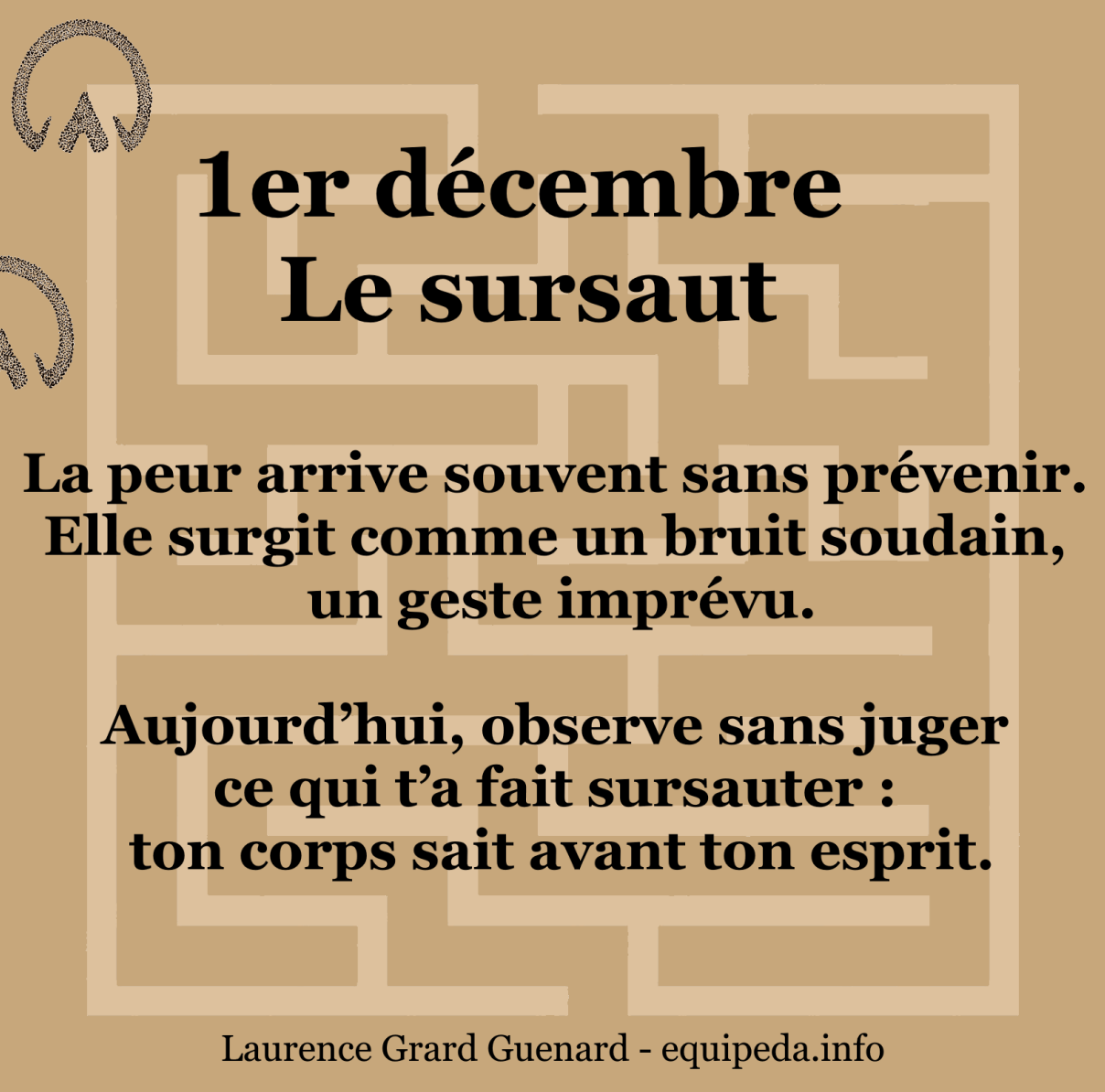


24
PAS POUR
apprivoiser
la peur

un calendrier de l'Avent

Laurence Grard Guénard | equipeda.info



1er décembre

Le sursaut

**La peur arrive souvent sans prévenir.
Elle surgit comme un bruit soudain,
un geste imprévu.**

**Aujourd'hui, observe sans juger
ce qui t'a fait sursauter :
ton corps sait avant ton esprit.**

Laurence Grard Guenard - equipeda.info

2 décembre

Le déni



**“Non, ça va, je n’ai pas peur.”
Et pourtant, ton cheval, lui, le sent.
La peur tue la cohérence.**

**Aujourd’hui, reconnais
une petite peur
que tu caches souvent
derrière un “ça va”.**

Laurence Grard Guenard - equipeda.info

3 décembre

La honte

**Avoir peur ne fait pas de toi
un mauvais cavalier.
Cela te rend juste... vivant.**



**Aujourd'hui, offre-toi la douceur
de l'acceptation.**



Laurence Grard Guenard - equipeda.info

4 décembre

L'imitation



**On copie parfois ceux qui semblent
n'avoir peur de rien.**

**Mais le courage, ce n'est pas d'imiter :
c'est d'oser être sincère.**

Aujourd'hui, sois ton propre modèle.

Laurence Grard Guenard - equipeda.info

5 décembre

La rationalisation

**On cherche des explications,
des raisons, des “oui mais”.
Et si tu cessais d’expliquer,
juste pour ressentir ?**

**Aujourd’hui, reste cinq secondes
dans ton émotion
avant de la commenter.**



Laurence Grard Guenard - equipeda.info

6 décembre

La vigilance utile

**La peur protège.
Elle signale un danger, parfois réel.
Apprends à distinguer
l'alerte du fantasme.**

**Aujourd'hui, demande-toi :
"Ma peur m'avertit-elle...
ou m'empêche-t-elle ?"**



Laurence Grard Guenard - equipeda.info

7 décembre L'évitement



**Remettre à demain,
contourner, s'occuper d'autre chose...**

**Aujourd'hui, avance d'un pas
vers ce que tu repousses
depuis trop longtemps.**

Laurence Grard Guenard - equipeda.info

8 décembre

La paralysie



**Quand la peur fige, respire.
Respirer, c'est déjà un mouvement.**

**Aujourd'hui, fais juste cela :
inspire profondément, sans te juger.**

Laurence Grard Guenard - equipeda.info

9 décembre

La patience

**Apprivoiser la peur prend du temps.
C'est un apprentissage,
pas une performance.**

**Aujourd'hui, accorde-toi ce temps,
et accorde-le aussi à ton cheval.**



Laurence Grard Guenard - equipeda.info



10 décembre

L'humilité

**La peur nous rappelle
que nous ne maîtrisons pas tout.
Et c'est tant mieux.**

**Aujourd'hui, dis simplement :
"Je ne sais pas encore,
mais j'apprends."**

Laurence Grard Guenard - equipeda.info

11 décembre

Le soutien

**La peur s'allège
quand on la partage.**

**Aujourd'hui, parle de ta peur
à quelqu'un de confiance :
humain ou cheval.**

Laurence Grard Guenard - equipeda.info

12 décembre Le tournant

**La sortie du labyrinthe
commence souvent
là où on décide de ne plus lutter.**

**Aujourd'hui, cesse de combattre :
accueille.**

Laurence Grard Guenard - equipeda.info



13 décembre L'altruisme

**Et si tu regardais
la peur de ton cheval
plutôt que la tienne ?**

**Souvent, aider l'autre calme
notre propre tempête.**

Laurence Grard Guenard- equipeda.info

14 décembre

La confiance

**Elle ne revient pas d'un coup,
elle pousse lentement,
comme l'herbe après l'hiver.**

**Aujourd'hui, reconnais un progrès,
même minuscule.**



Laurence Grard Guenard- equipeda.info

15 décembre

La cohérence

**Ton cheval croit
ce que ton corps dit,
pas ce que ta bouche affirme.**

**Aujourd'hui, respire,
aligne, puis agis.**



Laurence Grard Guenard- equipeda.info



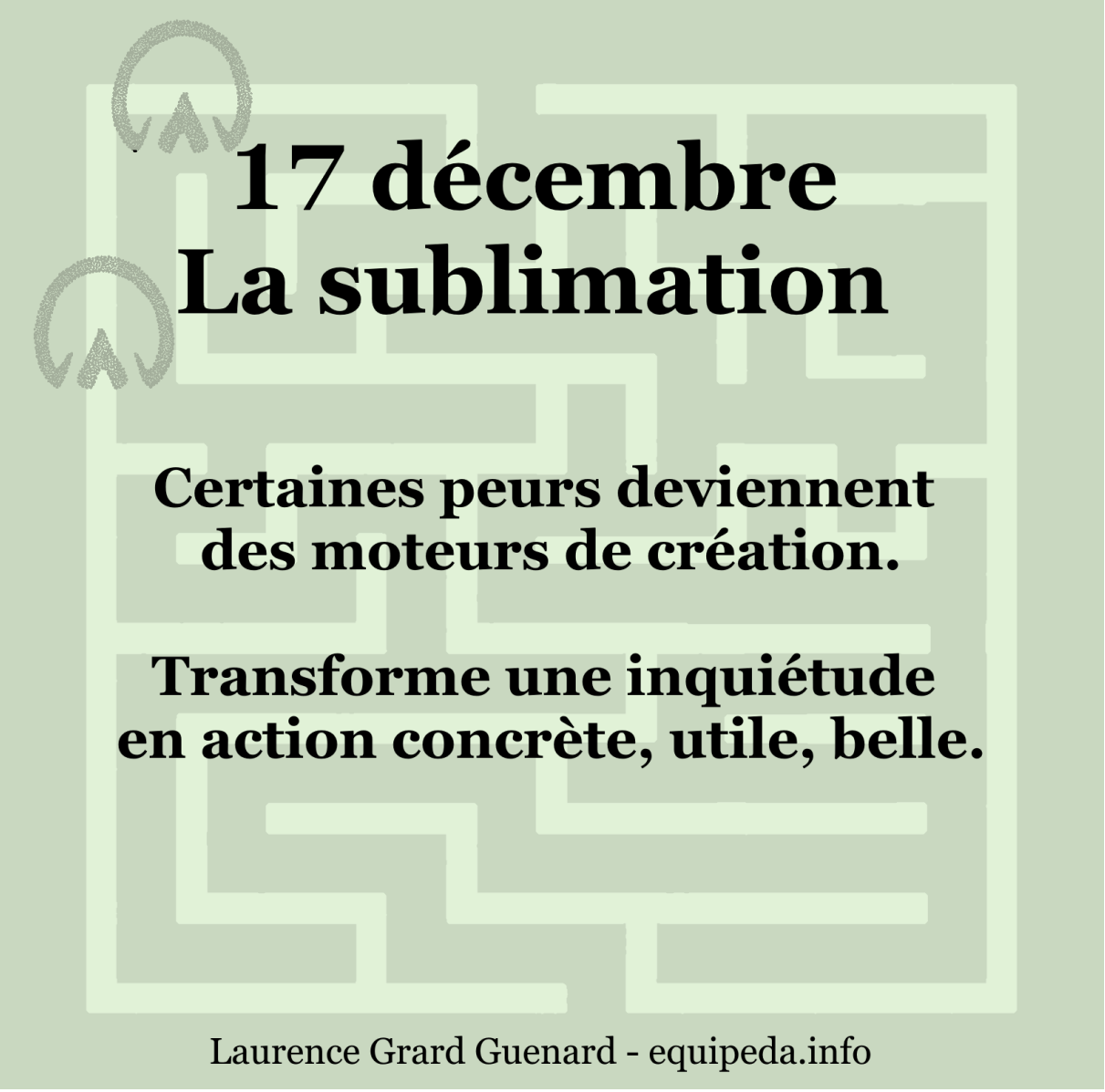
16 décembre

La curiosité

**Et si, derrière la peur,
il y avait une question ?**

**Aujourd'hui, demande-toi :
“De quoi cette peur
veut-elle me parler ?”**

Laurence Grard Guenard - equipeda.info



17 décembre

La sublimation

**Certaines peurs deviennent
des moteurs de création.**

**Transforme une inquiétude
en action concrète, utile, belle.**

Laurence Grard Guenard - equipeda.info

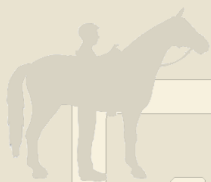
18 décembre

La gratitude

**Remercie la peur de t'avoir alerté,
ralenti, protégé.**

**Elle t'aura appris la prudence,
l'écoute et l'attention.**

Laurence Grard Guenard - equipeda.info



19 décembre L'anticipation

**Préparer sans s'inquiéter,
c'est déjà la confiance.**

**Aujourd'hui, imagine
ton prochain moment de peur...
et la façon douce
dont tu le traverseras.**

Laurence Grard Guenard - equipeda.info

20 décembre

Le partage

**Raconter ses peurs,
c'est libérer les autres de la leur.**

**Aujourd'hui, ose témoigner,
même brièvement.**

Laurence Grard Guenard - equipeda.info

21 décembre L'humour

**Quand on rit de soi,
la peur perd son pouvoir.**

**Aujourd'hui, trouve une situation
où tu peux sourire
de ton propre sursaut.**

Laurence Grard Guenard - equipeda.info



22 décembre

La bienveillance

Ni contre soi, ni contre le cheval.

**Aujourd'hui,
choisis la douceur
plutôt que la performance.**

Laurence Grard Guenard - equipeda.info

23 décembre

La sérénité

**Ce n'est pas l'absence de peur,
c'est sa mise à sa juste place.**

**Aujourd'hui, observe
la confiance tranquille qui s'installe
quand tu n'as plus besoin
de paraître fort.**

Laurence Grard Guenard - equipeda.info

24 décembre

Le cadeau

**La peur apprivoisée
devient un guide.
Elle t'apprend la mesure,
l'écoute et la présence.**

**Et c'est sans doute
le plus beau cadeau
qu'un cheval puisse t'offrir.**

Laurence Grard Guenard - equipeda.info