

# COMMENT LE CHEVAL M'A AIDÉE À TRANSFORMER MON HYPERSENSIBILITÉ EN FORCE

Publié le 28 février 2019



Marie Sand

Artiste peintre bio et portraitiste des émotions. Amoureuse des chevaux et de la nature, interprète ce que les gens ressentent pour ces deux entités en dessin et peinture.



*"je n'ai pas su entendre l'appel de Wolfen"*

© Kelly Forrister / Unsplash

Marie Sand, peintre environnementaliste, nous raconte comment elle a renoué avec cette hypersensibilité qu'elle refoulait depuis l'enfance, suite à l'appel d'un cheval qui tentait de lui parler le langage des émotions.

Voici le témoignage de Marie Sand.

## Ce jour-là, je n'ai pas su entendre l'appel de Wolfen

Il avait 5 ans, c'était le cheval de mon ami et je l'adorais. Il est sorti de son box alors que je m'en occupais. Il errait dans l'allée des écuries, visitait ses voisins. Hennissements, coups de

pieds... Je devais absolument le faire rentrer. Impossible : il me faisait face, encolure droite, tête haute. J'avais peur.

## >> A lire sur FemininBio : **Véganisme et militantisme, où en est-on ?**

J'avais 18 ans et à l'époque je ne voulais pas entendre ce qu'il me disait. Désespérée, j'ai appelé des gens de l'écurie pour qu'ils le fassent rentrer et ils n'ont pas été tendres...doux euphémisme.

## **Il me disait juste « Fais-moi sortir, je voudrais me défouler »>**

Avec plus de 25 ans de recul, cette scène est à l'image de là où j'en étais. Alors que Wolfen me disait juste « Fais-moi sortir, je voudrais me défouler ». J'ai eu le réflexe inverse : les émotions, on les bâillonne ! Alors même que j'avais entendu son message.

## **Enfant "trop sensible", j'ai fini par refouler ce que je ressentais...**

Petite, je ressentais tout, très fort, tout le temps. Et puis comme beaucoup de sensibles, j'ai entendu des phrases comme « tu es trop sensible, sois raisonnable » ou « la sensibilité est une faiblesse ». J'ai d'abord tenté à l'adolescence de m'adapter au monde extérieur, en réprimant mes émotions jusqu'à *ne plus rien ressentir*.

## **Mais à 25 ans, une grave maladie bouleverse ma vie**

Le verdict tombe. Je me bats, je guéris. Je reprends mes pinceaux ; je me rapproche de la nature pour travailler au **World Wildlife Fund (WWF)** basé à Washington DC.

## **J'ai compris que le cheval communiquait avec le langage des émotions**

C'est seulement quand j'ai recommencé à dessiner que j'ai compris le rôle vital que les chevaux avaient joué. Êtres hypersensibles par nature, les chevaux vivent en troupeau et ont développé leurs sens pour déceler les prédateurs et communiquer entre eux. Et toutes ces années, ils m'ont parlé le langage des émotions.

## **Aujourd'hui, je suis artiste peintre et environnementaliste**

J'habite entre la Finlande et la France. J'interprète ce que les gens ressentent pour la nature et les chevaux en peinture et dessin suite à un interview où la personne partage ses souvenirs et sensations.

## >> A lire sur FemininBio : **L'hypersensibilité, une force pour s'épanouir**

Et bien sûr je m'appuie sur mon hypersensibilité qui est passée de fardeau à meilleur amie puisqu'elle m'offre des sens ultra aiguisés.

## **J'ai découvert qu'on ne dessinait pas qu'avec les yeux mais avec tous ses sens**

Je l'ai compris alors que j'étais dans mon appartement à Paris. Je dessinais un cheval de mémoire. Les yeux clos. Ma main bougeait librement sur le papier. Soudain j'ai senti l'odeur des écuries, la paille fraîche, le troupeau. J'étais de retour dans les écuries de mon enfance. Ce fut le point de départ du **portrait émotion™**.

## **Aujourd'hui je puise dans les histoires et les émotions de mes clients pour peindre**

Et célébrer cette relation non dite avec le cheval, avec la nature ou avec nos proches. Et des histoires inspirantes il y en a ! Par exemple celle de Hulky racontée par son arrière-petite-fille Eren. Hulky était ce colonel de la gendarmerie turque qui n'aurait pas vécu et eu des enfants s'il n'avait pas écouté sa jument lorsqu'il pourchassait des gangsters.

## >> A lire sur FemininBio : **Témoignage : la communication animale comme éveil spirituel**

Ou alors celle de Linda qui a eu un déclic avec sa ponette à la suite d'une violente pluie. Le point commun ? Les deux personnes se sont connectées à leur voix intérieure et ont suivi leur intuition. Pour connaître cette histoire digne d'Hollywood, écoutez le podcast **ici**.

## **Chacun a besoin de se reconnecter à ce qu'il ressent pour vivre harmonieusement**

Je suis même convaincue que les sensibles sont des sentinelles pour notre espèce et montrent le chemin d'une vie en harmonie avec la nature. C'est aussi pour cela qu'il est vital pour eux d'apprendre à vivre avec leurs émotions pour se consacrer à leur mission, et aussi, je l'espère, entendre les Wolfen d'aujourd'hui à être mieux compris.

## >> A lire sur FemininBio : **Mission de vie : 5 étapes pour la trouver**

Je me suis amusée à créer un quizz liant dessin et sensibilité. Si vous voulez connaître votre type de sensibilité, Voilà **the quizz**.

Et si vous voulez écouter les histoires en podcast, voici celle de **Linda (français)** et de **Hulky (anglais)**.

Quelques unes des oeuvres de l'auteure à retrouver sur **son site** :



Abonnez-vous à **FemininBio**  
en version papier / pdf ou  
achetez notre **dernier numéro**  
en kiosque ou en magasin bio  
!

---

**Thèmes** animaux Développement personnel Spiritualité

---

**Mots-clés** hypersensible cheval émotion communiquer avec les chevaux animaux sensibles

---

