

L'ATOUT CHEVAL

EQUICOACHING & EQUITHERAPIE

LE CHEVAL POUR DEVELOPPER SON INTELLIGENCE EMOTIONNELLE



vous avez dit "Equicoaching"?



L'équicoaching est une technique employée pour établir une relation entre l'homme et le cheval dans le but de développer les compétences des managers, améliorer la confiance en soi, apprendre à poser les limites, décider, écouter, comprendre, et rendre autonome les personnes.

Pratiqué depuis plus de vingt ans aux Etats Unis et utilisé depuis une dizaine d'année par les plus grandes entreprises françaises telles que Total, Engie, la SNCF, ou encore Véolia, pour améliorer le management au quotidien, l'équicoaching est aujourd'hui un atout pour faciliter le fonctionnement des entreprises mais aussi pour aider les personnes à atteindre leurs objectifs professionnels ou personnels. Il est question ici de développer son "**Intelligence Emotionnelle**".

L'ATOUT CHEVAL

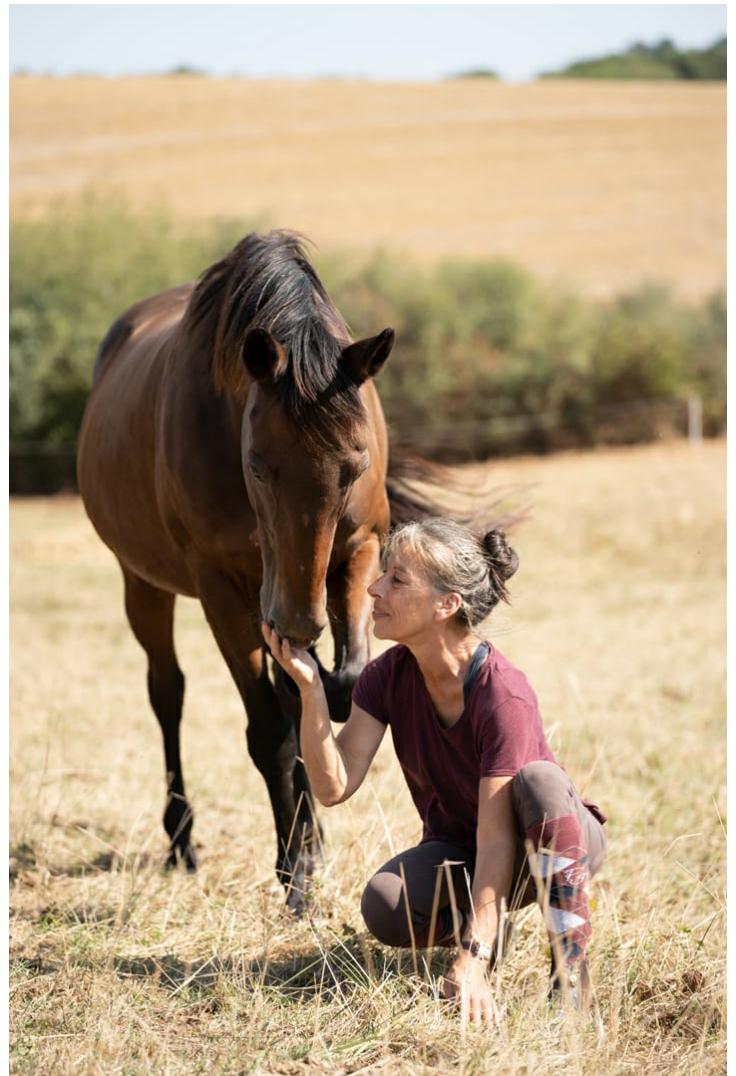
par ISABELLE MARIE

Coach professionnelle (RNCP niveau Master2), j'accompagne avec succès depuis plusieurs années, les personnes qui souhaitent atteindre des objectifs personnels et/ou professionnels, avec l'aide des chevaux. Cette technique est appelée **l'équicoaching**.

Professionnelle de la communication et des relations interpersonnelles, mes différents diplômes (Master en Communication, DESS IAE...) m'ont permis de travailler dans de nombreux secteurs professionnels.

Ma motivation, le courage d'avancer, je les ai trouvés auprès des chevaux depuis ma plus petite enfance. Passionnée par ces animaux, mon contact avec eux s'est approfondi au fil du temps. Grâce à l'observation, au temps passé à leur côté et à la confiance que je leur fais, j'ai analysé leurs comportements, lu et cherché les réponses à mes questionnements. Or, depuis plusieurs années maintenant, je sais que mon "bien-être" à leur côté est le fruit de phénomènes physiologiques (échanges d'hormones positives telle que la dopamine, la sérotonine, le rythme cardiaque, etc...).

J'ai aussi découvert que la bienveillance naturelle des chevaux et leur mode de fonctionnement intra-espèces, incarnent un modèle d'intelligence émotionnelle centrée sur le bien-être de tous les membres du groupe.



Pour aller plus loin dans l'accompagnement des personnes, je me suis aussi formée à la Psychothérapie que j'utilise également avec les chevaux. **L'équithérapie**, de plus en plus utilisée auprès des personnes en situation de handicap, fait aussi ses preuves auprès des personnes en souffrance psychologique. Aujourd'hui tout le monde peut faire appel à cette thérapie efficace, notamment dans le cadre de la gestion des émotions, du stress, ou encore des névroses.

"Ce qu'il faut chercher et trouver, c'est la douceur sereine d'une inébranlable Paix"
Alexandra David Neel.

LES ORIGINES DE L'EQUICOACHING

Le cheval est présent sur terre depuis près de 60 millions d'années, soit bien avant l'apparition de l'homme. Il a su, grâce à ses capacités d'adaptation, survivre aux périodes glaciaires ainsi qu'à l'homme qui fut l'un de ses principaux prédateurs. On ne sait comment finalement les humains ont domestiqué les chevaux, mais ces derniers sont responsables de beaucoup de développements. Conquêtes, voyages, travaux en tout genre, le cheval devient le partenaire des hommes dans de nombreux domaines.

Depuis près de 30 ans, les spécialistes de l'éthologie équine (étude des comportements) font un travail spécifique sur l'étude des réactions de l'animal. Ils se sont intéressés plus précisément à son anatomie cérébrale et de nombreuses études sur le cerveau des chevaux ont permis de développer de nouveaux modes d'interactions entre l'homme et le cheval.

Des professionnels directement ou indirectement concernés par les métiers de l'équitation, se sont emparés de ces constats et analyses pour donner naissance à l'**équicoaching**. Le but est de

développer des compétences de leader, de manager et d'améliorer les capacités relationnelles au sein de l'entreprise, ou tout simplement dans la vie de tous les jours, pour mieux communiquer.

Cavaliers, psychologues, entraîneurs ou managers ont également jugé utile de se servir de ces nouvelles découvertes pour l'intégrer à des programmes thérapeutiques, pour comprendre et soigner.



"Quand je le monte, je vole, je suis un faucon. Il trotte dans l'air. La terre chante quand il la touche. La corne la plus grossière de son sabot est plus harmonieuse que la flûte d'Hermès" - William Shakespeare

EQUICOACHING ET INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

LINDA KOHANOV

Initié dans les années 1990 aux Etats Unis par Linda Kohanov et d'autres, l'équicoaching se développe parallèlement aux recherches sur l'Intelligence Emotionnelle, vulgarisées par Daniel Goleman.

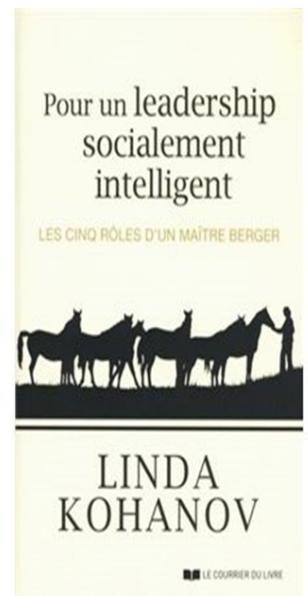
Plus récemment elle a écrit POUR UN LEADERSHIP SOCIALEMENT INTELLIGENT , les cinq rôles du maître berger, qui permet d'utiliser le cheval dans le cadre de la formation des managers aux Soft Skills.

Elle a en effet mis en lumière les 5 Rôles du Maître Berger. Ainsi les individus sont dominant, leader, compagnon, sentinelle ou encore prédateur avec des compétences propres à chaque rôle. Chaque individu possède les cinq rôles, mais va privilégier un ou deux rôles

Or c'est 5 rôles sont aussi des rôles que les humains jouent tous les jours. Le parallèle va plus loin car l'on observe que le cheval change de rôle en fonction du groupe dans lequel il se trouve....comme nous le faisons également en société. La découverte de Linda permet de faire le lien avec l'**Intelligence émotionnelle** développée par Daniel Goleman.

Les rôles que Linda met en lumière sont crédités de compétences, or ces compétences sont les mêmes que celles mises en lumière par Daniel Goleman pour l'intelligence émotionnelle.

Cette formation permet donc à tout manager, en recherche de performance dans son entreprise, de travailler sur ce que l'on appelle les **Compétences de l'Intelligence Emotionnelle**, telle que la Conscience de Soi, la Maîtrise de soi, l'Empathie, la Motivation et les Aptitudes sociales.(source: L'Intelligence Emotionnelle. Daniel Goleman.)



DANIEL GOLEMAN

- Pour Daniel Goleman, Docteur en psychologie et journaliste, « **le QI d'une personne n'est pas suffisant pour définir son intelligence car il néglige une partie essentielle du comportement humain: les réactions émotionnelles** »
- Dans son livre L'Intelligence Emotionnelle(IE) « Analyser et contrôler ses sentiments et ses émotions, et ceux des autres », il nous livre le résultat de recherches commencées depuis longtemps aux Etats Unis et qui permettent d'affirmer aujourd'hui, que l'IE sera la variable qui permettra aux entreprises de se démarquer de la concurrence.
 - L'IE c'est aussi un ensemble de compétences qui permettent de vivre plus aisément en société, notamment quand les crises se succèdent qu'elles soient d'ordre économique ou sanitaire. L'adaptabilité, la gestion des changements, l'innovation ou encore le sens de la collaboration, permettent de trouver en soi les ressources pour atténuer les conséquences des crises.
- Dans son livre Daniel Goleman identifie 25 compétences de l'Intelligence Emotionnelle

Le parallèle entre l' IE et les 5 rôles

Les 25 compétences de l'IE Daniel Goleman

1 CONSCIENCE DE SOI

conscience émotionnelle, Auto évaluation précise, Confiance en soi

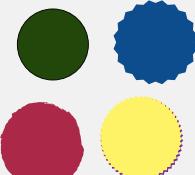


1 DOMINANT

Energie naturellement orientée "Diriger et Protéger"
Etabli les limites avec l'agresseur, Défi les prédateurs
Arrête les bagarres, Eloigne les autres des dangers
Motive les résistants, Socialise les adolescents
Dirige le groupe vers un objectif commun
Protège les ressources.

2 MAÎTRISE DE SOI

contrôle de soi
Fiabilité
Conscience professionnelle
Adaptabilité
Innovation



2 LEADER

Connaissance élevée du terrain des ressources et des prédateurs.
Calme les autres et aide chacun dans les situations nouvelles, tendues ou de crise.
Ne s'implique pas dans les petits problèmes interpersonnels.
Fixe les limites à l'intérieur du groupe avec les agresseurs et les dominants. Visionnaire exceptionnel, trouve les solutions innovantes pour le futur.

3 COMPAGNON NOURRISSANT

Motive par l'inspiration
Facilite l'intégration. Apprécie la diversité.
Renforce les liens par la confiance, la compréhension, l'affection.
Offre un soutien approprié.
Encourage l'entraide plutôt que la compétition.
Attentif, il prend en charge les processus, ce qui permet d'accroître la productivité du groupe.

4 SENTINELLE

Observe la dynamique social au sein du groupe.
Met en œuvre la prise de conscience. Alerte les leaders quand la communauté perd la notion de sa mission ou a besoin de protection. Lanceur d'alerte.
Gardien de la raison du groupe. Favorise le calme et la confiance pour que les autres se reposent.

5 PRÉDATEUR

Garde la vie en équilibre en fonction des ressources disponibles.
Elimine ce qui n'est pas nécessaire.
Prend les décisions difficiles.
Met fin aux souffrances.
Offre une protection supplémentaire par rapport aux prédateurs.
Très sensible à l'épuisement des ressources et de l'énergie.

Les 5 rôles du Maître Berger de L Kohanov

1 DOMINANT



Energie naturellement orientée "Diriger et Protéger"
Etabli les limites avec l'agresseur, Défi les prédateurs
Arrête les bagarres, Eloigne les autres des dangers
Motive les résistants, Socialise les adolescents
Dirige le groupe vers un objectif commun
Protège les ressources.

2 LEADER



Connaissance élevée du terrain des ressources et des prédateurs.
Calme les autres et aide chacun dans les situations nouvelles, tendues ou de crise.
Ne s'implique pas dans les petits problèmes interpersonnels.
Fixe les limites à l'intérieur du groupe avec les agresseurs et les dominants. Visionnaire exceptionnel, trouve les solutions innovantes pour le futur.

3 COMPAGNON NOURRISSANT



Motive par l'inspiration
Facilite l'intégration. Apprécie la diversité.
Renforce les liens par la confiance, la compréhension, l'affection.

Offre un soutien approprié.

Encourage l'entraide plutôt que la compétition.

Attentif, il prend en charge les processus, ce qui permet d'accroître la productivité du groupe.

4 SENTINELLE



Observe la dynamique social au sein du groupe.
Met en œuvre la prise de conscience. Alerte les leaders quand la communauté perd la notion de sa mission ou a besoin de protection. Lanceur d'alerte.
Gardien de la raison du groupe. Favorise le calme et la confiance pour que les autres se reposent.

5 PRÉDATEUR



Garde la vie en équilibre en fonction des ressources disponibles.
Elimine ce qui n'est pas nécessaire.
Prend les décisions difficiles.
Met fin aux souffrances.
Offre une protection supplémentaire par rapport aux prédateurs.
Très sensible à l'épuisement des ressources et de l'énergie.



Comment cela fonctionne l'équicoaching?



Le cheval est un animal d'une très grande sensibilité. Il peut percevoir le danger à un kilomètre de lui. Il en est de même pour sa perception des émotions, celles de ses congénères et celles des humains. Ainsi, le cheval détecte immédiatement quelle émotion vous traverse. Et surtout, vous ne pouvez pas lui mentir!

Or l'émotion précède l'action. C'est l'émotion ressentie qui enclenchera une action,... qui déclenchera une émotion et enclenchera de nouveau une action.

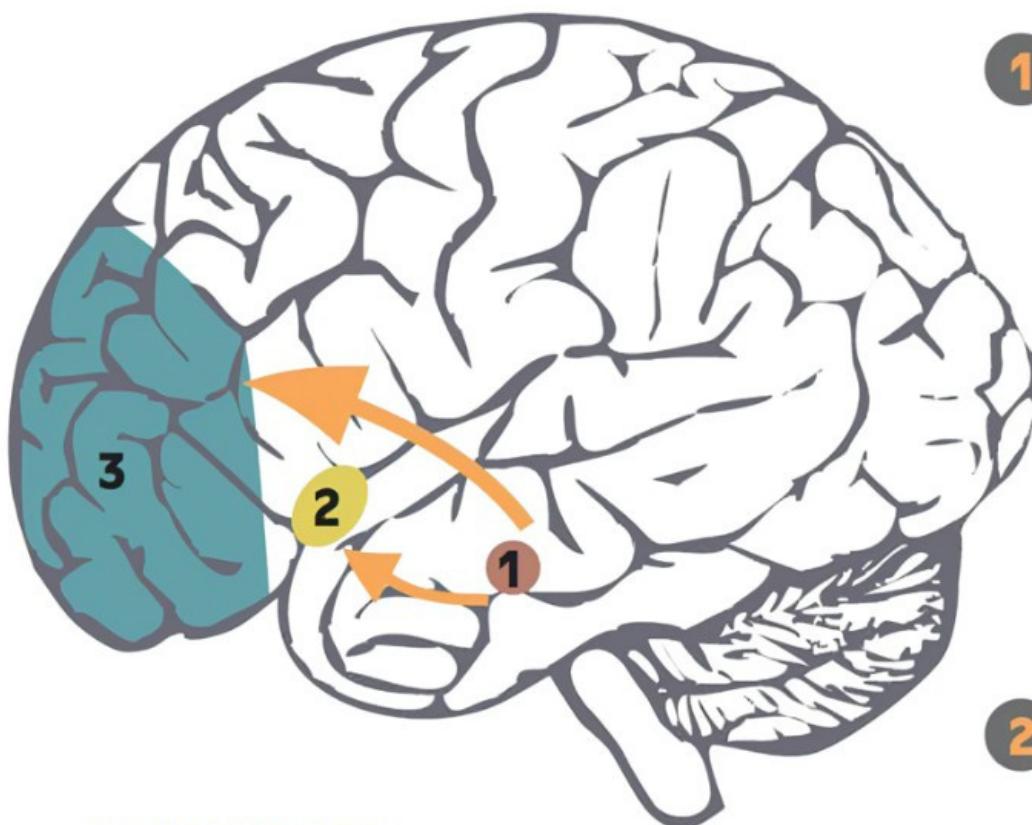
L'équicoach se servira des informations données par le cheval au travers de ses réactions, pour interroger la personne qui est en contact avec lui. Le questionnement et les exercices fait avec le cheval, vont permettre à la personne de se mettre en action et de se donner les moyens d'atteindre son objectif.

Pourquoi cela fonctionne l'équicoaching?

Notre cerveau enregistre tout au long de notre vie, des façons de fonctionner qui deviennent des automatismes, des réflexes. Parfois, ces réflexes ne nous conviennent plus sans forcément en avoir conscience, mais le cerveau ne connaît pas d'autres façons de faire. Cela peut donner lieu à des "mal être" inexpliqués.

Si l'on apprend au cerveau une autre façon de faire, un nouveau chemin neuronal est enregistré. Ce nouveau chemin sera privilégié car il apporte plus de plaisir, il nous convient mieux. Ce chemin est appris grâce aux "hormones du plaisir" que sont la dopamine, la sérotonine ou l'ocytocine. Avec le cheval, le cerveau apprend qu'il "est capable de faire telle ou telle chose" et que cela lui procure du plaisir.

Se met alors en place un cercle vertueux: "Je fais quelque chose, cela m'apporte une satisfaction, et j'apprends que je suis capable de le faire. Et quand je le fais, j'ai une sensation de plaisir." Tout se joue dans le cerveau! (schéma 1, 2 et 3)



3 Cortex préfrontal

Il est très impliqué dans le jugement, la motivation, la prise de décision, la planification, et participe à la mise en œuvre de comportements adaptés à chaque situation rencontrée. Chez l'accro, il devient incapable d'empêcher les comportements de recherche d'activités ou de substances psychoactives.

1

Aire tegmentale ventrale (ATV)

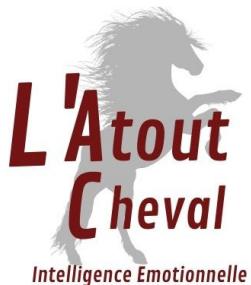
Elle est informée en permanence du niveau de satisfaction des besoins fondamentaux. Elle contient, entre autres, les neurones à dopamine (DA) : la stimulation de ces derniers par une substance psychoactive ou par une activité entraîne une augmentation de la libération de DA dans le noyau accumbens et le cortex préfrontal.

2

Noyau accumbens (NA)

Il transmet l'information dans des régions du cerveau impliquées dans l'évaluation de la valeur émotionnelle d'un événement (amygdale), la mémorisation de souvenirs liés à une expérience (hippocampe), la recherche du plaisir (insula).

CONTACTS:



Tel:

06 30 06 89 37

Mail:

contact@equi-coach.net

Web:

latoutcheval.fr

LIEUX équicoaching:

Gers: Auch, Nogaro,

Lagraulet du Gers.

Cabinet thérapie:

6 Rue Lafayette
32190 Vic Fezensac

"Faites du cheval un compagnon et non un esclave, vous verrez quel ami extraordinaire il est."

Nuno Oliveira



"Je vois parfois dans le regard d'un cheval la beauté inhumaine d'un monde d'avant le passage des hommes" Bartabas