

## ACCOMPAGNEMENT ASSISTÉ PAR LE CHEVAL « EQUICOACHING »

L'équicoaching, et particulièrement la méthode Horses & Coaching (méthode à laquelle je suis formée et certifiée), a été créé en 1998 par Guillaume Antoine qui, fort de sa passion pour les chevaux et de son expérience dans le domaine équestre, a élaboré ce concept d'accompagnement assisté par le cheval.

En faisant certains parallèles dans la relation de l'homme au cheval et dans la relation de l'homme à l'homme, l'accompagnement assisté par le cheval a pour caractéristique de mettre le cheval en situation de révélateur, facilitateur et accélérateur de prise de conscience du comportement que nous déployons spontanément dans la relation à l'autre.

- La méthode Horses & Coaching

Dans la sphère professionnelle, ce comportement peut être rattaché à la dimension managériale et le cheval va venir éclairer des thèmes incontournables de la relation managériale : la confiance partagée, le management dans son sens étymologique, l'autorité, la communication non verbale et la coopération durable.

L'organisation sociale des chevaux, conjuguant harmonie collective et confort individuel, favorise l'instauration d'une relation de confiance partagée au sein du troupeau. Pour cela, ils mettent en œuvre un certain nombre de qualités au service de leurs rapports au quotidien.

L'objectif de la rencontre avec le cheval est d'instaurer une relation de confiance partagée. Pour ce faire, il va falloir mettre en œuvre un certain nombre de savoir-faire au travers de différentes actions, éclairés de savoir-être pour entrer en communication avec lui et atteindre cet objectif. Ecoute, assertivité, laisser-faire, lâcher-prise et temporalité seront au cœur de cette conversation avec l'équidé.



Durant l'expérience, le seul ingrédient est l'intelligence émotionnelle. Le cheval, authentique, capteur de nos émotions, va agir et réagir en fonction de ce qu'il reçoit, sans laisser de place aux contradictions, aux faux semblants... Il va être le miroir de notre état émotionnel et permettre de dresser une cartographie de nos modes relationnels.

- Les objectifs visés

La transposition de ce qui se passe avec le cheval va permettre une meilleure compréhension des effets de nos comportements sur nos relations à l'autre. Le cheval, comme révélateur, miroir ou encore coup de projecteur va permettre de mettre en avant notre animalité pour mieux prendre conscience de notre humanité.

Sur le plan managérial ou encore dans le cadre d'un travail en équipe, instaurer une relation de confiance avec ses collaborateurs permet une meilleure coopération. "De la qualité relationnelle dépend l'efficacité opérationnelle" (Guillaume Antoine).

L'organisation devient plus performante / efficiente si les relations en interne sont construites sur la base de la confiance partagée, car elle favorise :

- la motivation et l'engagement
- l'autonomie des professionnels et des équipes (leur capacité à se prendre en charge)
- l'agilité, c'est-à-dire la capacité d'adaptation au changement et la capacité d'apprentissage.





- Ma posture

En tant qu'équicoach, je suis garante du cadre sécurisant permettant de vivre l'expérience sereinement, y compris pour les personnes qui ne seraient pas familiarisées avec l'animal.

Mon accompagnement, que ce soit dans un cadre individuel ou collectif, est basé sur une relation de confiance aidante établie grâce à l'écoute empathique, l'authenticité et la considération positive inconditionnelle. Il repose sur le développement des potentiels et des savoir-faire dans le cadre d'objectifs professionnels.

Mon rôle va favoriser la quête de solutions, susciter la prise de conscience et promouvoir un développement durable, et enfin favoriser l'autonomie.

La confidentialité et la bienveillance sont les éléments fondateurs de cet accompagnement assisté par le cheval.