Qu’est ce que l’équicoaching ?

« L’animal ne se nourrit pas d’attentes idéalisées envers les humains, il les accepte pour ce qu’ils sont et non pas pour ce qu’ils devraient être » *Boris Levinson*

Ensemble, un coach et de son cheval vous accompagnent à la rencontre de vous-même, de votre équilibre intérieur et de votre bien-être.

Pour celles et ceux qui ont envie de partager avec les chevaux une aventure personnelle et ludique dont ils se rappelleront peut être toute leur vie !

L’équicoaching est une méthode douce et puissante qui s’adresse à tous.

Aucune connaissance du monde équestre n’est nécessaire ! On ne vous demandera pas de monter à cheval, tout se passe à pied !

SENS EN ÉQUILIBRE - www.sensenequilibre.com
/ adv.potentiologue@gmail.com / 06.63.90.37.86

L’origine du mot coach vient du mot français “coche” puis “cocher”, celui qui conduit les voyageurs d’un point à un autre.

Qu’est ce qu’un coach ?

Le coach a pour mission de conduire la personne (le coaché) vers sa destination désirée, il accompagne son client dans son développement personnel et professionnel vers l’atteinte de ses objectifs. Le coach est un partenaire éclairant et motivant dont le rôle est d’accompagner plutôt que d’apporter des conseils. Il possède des qualités d’écoute, d’analyse et d’emphatie qui lui permettent de faire émerger, avec bienveillance et sans aucun jugement, les prises de conscience nécessaires à la réussite de l’objectif de son client..

Pourquoi avec un cheval ?

Dans son milieu naturel, le cheval est une proie. Ainsi il doit sa survie aux capacités sensorielles qu’il a su développer pour détecter les dangers. Voilà pourquoi il ressent immédiatement l’état interne émotionnel des animaux et des hommes qui l’approchent. Ce magnifique animal a la capacité exceptionnelle de savoir lire nos émotions.

Les chevaux vivent en société et s’organisent en mettant en place une véritable intelligence relationnelle. Il vivent l’instant présent, sont neutres, ne jugent pas.

Le cheval est pour vous d'une bienveillance inégalable et sans aucun jugement !

Se comprendre, se reconnecter à qui nous sommes, à nos sensations, à ce que nous voulons vraiment et gagner en confiance.

Le Cheval reconnait notre attitude intérieure inconsciente, il évalue notre confiance en nous, nos difficultés … et il nous le fait comprendre, dans l'instant présent.

Les chevaux sont maîtres dans ce domaine, Ils sont ici et maintenant !

Le cheval est le miroir de nos propres actions. Il va toujours nous renvoyer quelque chose : si nous lui transmettons trop ou pas assez d'énergie, si nous sommes stressés ou en confiance, si nous sommes cohérents ou contradictoires … Ils nous donnent une réponse révélatrice de ce qui résonne en nous.

Souvent, c'est lui qui va faire comprendre à la personne, par sa manière de réagir, la raison de sa présence. La prise de conscience est d'autant plus forte que c'est un animal de 500 kg qui vous dit quelque chose !

Le cheval nous aide à nous reconnecter à qui nous sommes. Il est aussi un guérisseur de nos blessures.

Le cheval est expert en communication non verbale !

On considère que entre 7 et 10% de notre language est verbal. Ce qui est extrêmement bas et inversement proportionnel à l'importance qu'on lui accorde dans nos sociétés occidentales. C'est ainsi que nous nous coupons de nos ressentis, de nos émotions et de notre corps.

Le cheval nous permet d'accéder aux 90% de non-verbal en nous. Pour aller plus vite au cœur des problèmes et blocages que nous vivons.

Il est une véritable éponge des émotions de l'être humain, dont il perçoit même à 20 mètres, les battements cardiaques ! Il est un révélateur de qui nous sommes et il nous montre, par son comportement, notre mode de fonctionnement.

Pourquoi des séances d’équicoaching dans un milieu professionnel ?

Vous viverez avec vos collaborateurs un moment de partage, un temps de déconnection pour une expérience riche en émotion, pour que chacun trouve sa meilleure place dans l’entreprise, un nouveau sens dans son métier :

- Pour créer de la cohésion dans une équipe, mieux communiquer, déployer vos savoir-être,
- Pour développer des stratégies, atteindre un objectif commun,
- Pour la gestion des conflits,
- Pour détecter les compétences et les forces de chacun,
- Pour développer le leadership : “*mettre un dirigeant ou un manager face à un cheval est une bonne manière pour lui de tester son leadership. Il doit s’adapter à l’animal qui se trouve en face de lui comme il le ferait avec ses interlocuteurs*”.

Les nombreux apports de l'équicoaching :

- Améliorer ses relations personnelles et professionnelles,
- Développer la confiance en soi,
- La connaissance de ses limites,
- Savoir dire non,
- Révéler ses potentiels,
- Savoir gérer son stress,
- L'accompagnement dans un projet,
- L'accompagnement au deuil,
- Mettre en lumière ses forces et ses faiblesses,
- Accélérer la prise de conscience,
- Comprendre ses émotions avec l'effet miroir,
- Développer son savoir être,
- Découvrir la communication non-verbale,
- Affirmer son leadership,
- Challenger une équipe,
- Partage des valeurs dans un groupe,
- Développement de stratégies en équipe,
- Savoir prendre des décisions,
- ....