

L'Art de la Voix avec le Cheval

L'ÉQUICOACHING

en

"SYMBOLIQUE DES SITUATIONS"



CATHERINE SENN

L'ÉQUICOACHING

LE CHEVAL « RÉVÉLATEUR » DE SOI

Approcher un cheval en établissant un contact individualisé, puis un dialogue avec lui, est une formidable opportunité pour se découvrir. Le cheval est un animal social qui répond volontiers à des invitations aux échanges avec les humains, mais tout dépend de ce qui lui est adressé et de ce qu'il reçoit de la personne qui s'adresse à lui.

L'échange avec le cheval facilite le retour sur soi, sur qui l'on est, sur son propre fonctionnement, sur la qualité de la relation que l'on installe avec l'autre, sur la place que l'on occupe dans le binôme formé avec un interlocuteur. C'est un temps à prendre pour soi, pour des prises de conscience essentielles, préalables à des correctifs favorables à l'amélioration de la relation à soi et à l'autre.

LE MÉTIER D'ÉQUICOACH

L'équicoach est un accompagnant qui fait intervenir le cheval pour aider les personnes à prendre conscience d'elles-mêmes et de leurs potentialités. Il est un guide qui aide aux prises de conscience avec bienveillance, sans jugement et sans critiques. Il contribue à la mise en évidence de nombreux éléments que la personne ne remarque pas et qui appartiennent à son fonctionnement habituel. Ces éléments sont mis en lumière par les différentes réactions du cheval en réponse aux propositions qui lui sont faites et qui correspondent précisément à ces éléments. **C'est la première étape, la prise de conscience.** L'équicoach va ensuite amener la personne à découvrir des mises en situation de réussite en faisant émerger de nouveaux potentiels. **C'est la deuxième étape, les rectifications conscientes.** Il peut aussi, selon les cas, proposer des exercices complémentaires de relaxation, de respiration, etc...

LE PROFIL DE L'ÉQUICOACH

Pour exercer la profession d'équicoach, il est nécessaire d'avoir certaines qualités :

- il faut avant tout être à l'écoute des autres et savoir les mettre en confiance
- il faut savoir communiquer
- il faut être patient, sympathique et bienveillant, et s'inscrire dans une volonté d'aider les autres, sans jugement.
- Il faut savoir s'adapter à la personne coachée, la respecter et ne rien lui imposer : c'est elle qui doit trouver ses propres solutions selon ce qui est envisageable pour elle.

L'équicoach n'est en aucun cas habilité à aborder des problèmes psychologiques ou psychiatriques complexes et profonds, et il saura réorienter les personnes ayant besoin d'un accompagnement plus spécifique vers les thérapeutes compétents.

La séance d'équicoaching n'est pas une séance d'équitation. L'équicoach ne donne jamais aucune explication concernant la manière de s'y prendre avec le cheval. Il aide et guide la personne pour qu'elle trouve SA solution, grâce à des questions qui lui permettent d'aborder le problème sous des angles différents. C'est la personne elle-même qui doit trouver ce qui lui convient personnellement.

QU'EST-CE QUE L'ÉQUICOACHING

« PAR LA SYMBOLIQUE DES SITUATIONS » ?

C'est une pratique d'équicoaching qui consiste à reproduire une problématique personnelle en la matérialisant au sol, avec des cônes et des barres. La personne est symboliquement mise en situation de difficulté correspondante avec le cheval, afin de trouver ses propres solutions, selon son propre cadre de référence. Les mises en situation, lorsqu'elles sont bien posées, résonnent avec des contextes ou des événements qui appartiennent à la personne concernée, et lui facilitent des prises de conscience propices à des transformations personnelles.

Voici par exemple le cas d'une personne qui souhaite quitter son mari, mais elle se sent trop gentille et sent qu'elle risque d'être détournée de son projet, elle veut pouvoir aller au bout de sa décision : Le thème retenu est le fait de « résister aux pressions, ne pas se laisser influencer ».

L'exercice central de la séance avec le cheval va la détourner à quatre reprises de ses objectifs de réalisation avec le cheval, sans qu'elle ne s'en rende réellement compte. Elle finira par se retrouver malgré elle à la case départ. Son fonctionnement habituel est mis en évidence et démontre effectivement la fragilité qu'elle souhaite rectifier.

Dans un deuxième temps, elle est invitée à reprendre l'exercice en analysant chacune des situations qui l'ont influencée, et à y répondre différemment, en privilégiant son intention initiale, et en apportant cette fois-ci les réponses appropriées, toujours selon son cadre de référence. À la fin, elle s'y reprendra à trois fois pour trouver la bonne manière de refuser de se laisser entraîner vers la case départ, ni trop brutale, ni trop fuyante, et finalement juste.

Travailler symboliquement sur des schémas de situations de vie ouvre des perspectives d'avancement, grâce aux possibilités d'expérimentation de nouveaux comportements.

Voici un autre exemple d'une dame qui demande une séance pour travailler sur le manque de confiance en elle. Elle pense ne pas être en capacité de s'affirmer suffisamment,

et lorsqu'elle le fait, elle est maladroite et trop brutale, donc elle s'abstient. Elle pense aussi que les personnes de son entourage, familial ou professionnel, comprennent parfaitement ce qu'elle demande, mais n'en tiennent pas compte. Elle ne se sent pas écoutée, et considère que les autres la négligent volontairement.

La séance avec le cheval va révéler que son problème est bien différent de ce qu'elle en a perçu : il ne s'agit nullement d'un manque de confiance en elle, d'ailleurs dans son métier à responsabilité, elle maîtrise parfaitement toutes les tâches qu'elle entreprend. En revanche, elle va prendre conscience du fait qu'elle ne sait pas communiquer correctement : lorsqu'elle veut arrêter le cheval, elle se bloque exagérément, et agit avec brutalité ; et lorsqu'elle lui donne une consigne d'orientation, elle s'aperçoit que le cheval ne la comprend pas, car elle reste trop vague et très incomplète. C'est une révélation pour elle, et la poursuite des exercices va lui permettre d'expérimenter une autre manière de communiquer, plus douce, plus lisible pour les autres et donc bien plus efficace.

EXEMPLES DE THÈMES POUVANT ÊTRE ABORDÉS EN ÉQUICOACHING

Le thème est généraliste au départ, mais ce sont les éléments apportés lors de l'entretien qui vont permettre de l'affiner afin que les exercices choisis ensuite puissent réellement installer la personne dans la situation problématique qu'elle souhaite aborder et travailler. Aucun thème ne peut être entrepris de manière systématique, et chacun d'entre eux nécessite un approfondissement pour répondre exactement aux besoins de la personne en demande de séance.

- Timidité
- Désordre – Désorganisation
- Doute – Hésitations – Faire des choix
- Trouver, prendre ou garder sa place
- Manque de confiance en soi
- Oser s'affirmer – gérer l'affirmation de soi
- S'autoriser
- Savoir dire non – se défendre, se protéger
- Les limites : les définir, les trouver, les fixer, les tenir...
- Relation aux autres – Aborder, entrer en contact
- Communiquer, se faire comprendre
- La résistance aux changements ou devant l'inconnu
- Se faire entendre
- Prendre des décisions
- Gérer ses émotions
- Perdre ses moyens
- L'autorité
- ...

Mais l'équicoaching ne peut pas intervenir dans toutes les problématiques, certaines situations sont de ressort d'autres professionnels ou thérapeutes, plus spécialisés et compétents dans ces domaines.

EXEMPLES DE THÈMES NE RELEVANT PAS DE L'ÉQUICOACHING

- Les peurs, les angoisses
- La peur du regard et du jugement des autres
- Les complexes, le manque d'estime de soi, la dévalorisation, le sentiment d'infériorité = les croyances personnelles profondes et négatives
- Le dialogue intérieur négatif
- ...

ANALYSER LE THÈME ET CONSTRUIRE LA SÉANCE

Une fois le choix du thème établi, il faut procéder à une analyse détaillée de ce thème en dégagant les différents aspects possibles :

1. Choix précis du thème
2. Étude approfondie du thème : que met-on derrière ce thème, sous quelles formes est-il possible de l'aborder ?
3. Quel est l'aspect de l'étude approfondie qui correspond au cas envisagé ?
4. Quels sont les objectifs que l'on veut atteindre ?
5. Quels sont les exercices à choisir pour répondre à ce thème et à ces objectifs ?
6. Quelles sont les progressions à mettre en place ?

LES EXERCICES EN SÉANCE

Chaque séance d'équicoaching se compose de trois exercices. Le choix des exercices dépend du thème qui concerne la personne qui vient en séance. Ce thème a été défini lors de l'entretien préalable. Les trois exercices se déclinent chacun selon une progression allant d'une simple mise en situation à une graduelle mise en difficulté, et qui va amener la personne à trouver une solution qui lui corresponde. Il n'y a pas de solution-type.

Chaque exercice comprend plusieurs niveaux de progression. Ces niveaux s'enchainent jusqu'à ce que la personne soit mise en difficulté : c'est à ce moment-là qu'elle est guidée pour trouver SA

solution et qu'elle expérimente la MSR (Mise en Situation de Réussite) grâce à un nouvel élément de fonctionnement qu'elle possède, qu'elle découvre progressivement et qu'elle met en œuvre.

Les exercices sont généralement très simples car ils s'adressent principalement à des non cavaliers, et ils sont donc abordables et réalisables par tout le monde. Pour les personnes plus confirmées avec les chevaux, les mêmes exercices sont utilisables sous des formes adaptées.

EN QUOI LE CHEVAL PEUT-IL NOUS AIDER A TRAVAILLER SUR NOUS-MÊME ?

Le cheval est avant tout un animal, et c'est en cela qu'il nous renvoie des réponses cash en regard de ce que nous lui adressons. Mais en réalité, il répond en fonction de ce que nous sommes. Le cheval n'est pas dans le FAIRE, il est dans l'ÊTRE. Nous n'y prêtons généralement aucune attention et pourtant, chaque fois que nous abordons un cheval, nous sommes automatiquement et systématiquement étudié, analysé, et scanné par lui dans les moindres détails. Le cheval étant une proie, l'observation minutieuse de tout son environnement fait partie intégrante de son fonctionnement. Il va ainsi examiner nos attitudes, notre démarche, nos gestes, et aussi nos expressions faciales. Il va percevoir notre énergie, notre état d'esprit, nos émotions, nos ressentis, nos intentions, et de très nombreux autres paramètres dont nous n'avons pas forcément conscience : le désordre, la dispersion, le manque de confiance en soi, les doutes, les hésitations, l'inconstance, le positionnement non défini, l'espace personnel fluctuant, les problèmes relationnels, les difficultés de communication, etc...

Travailler sur soi grâce au cheval nous amène à apprendre à voir ce qui se passe, à accepter de ne pas savoir, de ne pas avoir de solutions immédiates, à accepter de se faire confiance pour comprendre, décoder, analyser sereinement des réponses pas toujours souhaitées, et activer le retour sur soi pour transformer, non pas le cheval, mais bien notre propre fonctionnement qui est à l'origine des réponses du cheval. Et cela sans jugement, sans découragement, mais avec confiance, sérénité et gratitude pour ce que le cheval nous révèle sur nous-même.

LE CHOIX DU CHEVAL D'ÉQUICOACHING

Le cheval d'équicoaching doit posséder certains critères essentiels.

1. Il doit avant tout être totalement sûr et fiable. Les personnes ne doivent absolument pas risquer de se faire bousculer, taper ou mordre. Le cheval doit donc être très gentil et bien habitué aux humains et à toutes sortes de manipulations.
2. Il doit être éduqué : même gentil, un cheval peut se frotter, marcher trop près des gens ou sur leur pied, venir fouiller dans les poches, envahir, mais aussi ne pas savoir

s'arrêter, être difficile à mettre en mouvement, etc... Un cadre minimum est nécessaire pour que la présence du cheval soit et reste agréable.

3. Le gabarit du cheval devrait si possible ne pas être trop imposant, car il pourrait effrayer par sa stature et générer une inquiétude ou une certaine retenue chez les personnes devant le côtoyer.
4. Il doit avoir la curiosité et l'intérêt de l'humain et aimer les échanges et les partages d'activités avec lui.
5. Enfin, il faut un cheval calme, également en ce qui concerne l'environnement, qui ne s'effraye pas dès que quelque chose bouge, et qui possède une forme de sérénité, tout en étant joyeux.

Les chevaux d'âge peuvent tout-à-fait convenir à la pratique d'accompagnement, ils sont en général très heureux de reprendre du service pour cela.

LA FORMATION DU CHEVAL D'ÉQUICOACHING

La formation du cheval d'équicoaching est très simple. Il doit posséder l'éducation initiale de tout cheval formé en équitation classique, marcher en main, s'arrêter, reculer, tourner... Il doit également connaître la douzaine d'exercices d'équicoaching de base, avec leur progression en difficulté. Il doit savoir fonctionner tenu en longe, mais aussi non tenu, en restant attentif et concentré pendant les exercices.

LE CHEVAL D'ÉQUICOACHING ET LES ÉMOTIONS

Pourquoi le cheval est-il l'animal choisi en priorité pour les séances d'équicoaching ? Parce qu'en un instant, très naturellement, les chevaux ressentent tout de nous. C'est une fonction qui est inhérente à leur état de proie. En tant qu'animal potentiellement à la merci d'un éventuel prédateur, le cheval dispose de cette qualité intrinsèque qui lui permet de décoder immédiatement tous les individus qui l'approchent. C'est ainsi que le cheval saisit nos pensées, nos intentions, nos états énergétiques, émotionnels, mentaux et vibratoires. Il sait si nous souffrons, si nous sommes fatigués, malades ou préoccupés, si nous sommes stressés, irritables, déprimés, tristes ou inquiets. Il comprend, dès notre approche, ce que nous sommes, ici et maintenant.

Lors d'une séance d'équicoaching, la personne qui s'y prête, est le siège de nombreuses émotions, provoquées par les exercices qui lui sont proposés, et qui vont justement aller solliciter ses points faibles, ceux sur lesquels elle souhaite intervenir.

On peut alors se poser la question suivante : comment le cheval mit en situation d'équicoaching, avec une personne qu'il ne connaît pas, et qui va lui envoyer d'intenses instabilités émotionnelles, vit-il la séance ?

Lors des exercices, la personne coachée est en relation directe avec le cheval. Elle va lui demander d'effectuer certains exercices, avec l'obtention d'une finalité prédéterminée. Mais c'est à elle de trouver comment s'y prendre, et les indications qu'elle va donner au cheval ne seront pas toujours lisibles par celui-ci. Le cheval va alors donner une autre réponse que celle attendue, mais qui est la réponse à la demande maladroite. Le cheval répond donc correctement, selon lui, à ce qu'a indiqué la personne qui le dirige. Mais il ressent alors les émotions négatives de la personne qui est déçue, mécontente, voire irritée par cette réponse inattendue pour elle. Cela est très déstabilisant pour le cheval, et même parfois très désagréable pour lui. Il a bien répondu à la demande posée, mais la personne n'est pas contente. Pourquoi ? Que se passe-t-il ? Le cheval va ressentir du trouble, de l'inquiétude, du malaise, et si cela persiste au fur et à mesure des diverses tentatives de la personne qui le dirige, il peut même se sentir fortement agressé, et avoir juste l'envie de fuir et d'échapper à ce qu'il subit.

Veiller aux ressentis du cheval pendant les séances d'équicoaching est un élément majeur à prendre en compte, car ce genre de situation se reproduit à chaque fois, et peut même s'éterniser si la personne est en difficulté importante. Le cheval ne comprend pas ce qui se passe, il perçoit très fortement les variations émotionnelles de la personne coachée à son égard, et cela le met évidemment très mal à l'aise. La position de l'équicoach par rapport au cheval est primordiale. Le cheval est son collègue de travail. Il en est le référent, et c'est donc à lui de rassurer le cheval et de banaliser la situation émotionnelle présente de la personne, pour que le cheval apprenne à ne pas recevoir ces émotions négatives personnellement, afin qu'il se dissocie de ce que vit la personne coachée dans les moments où elle est en recherche

LES SÉANCES D'INTÉGRATION

L'équicoaching se pratique en général sur une seule séance qui favorise les prises de conscience et la découverte de nouveaux potentiels. Multiplier les séances n'est pas conseillé, car au fur et à mesure des sessions, la personne se familiarise avec le cheval et les résultats obtenus perdent de leur spontanéité et donc de leur efficacité.

En revanche, des séances complémentaires peuvent être proposées, avec un objectif d'intégration des nouveaux fonctionnements qui ont émergés lors de la séance initiale. Reprenons l'exemple précédent de la dame qui avait des problèmes de communication : la séance initiale a permis des prises de conscience :

- Elle était trop brusque lorsqu'elle mettait une opposition

- Elle expliquait trop succinctement ce qu'elle voulait

Et lors de cette séance, elle a mis en place :

- Une opposition plus nuancée, et plus douce car préparée
- Des explications suivies jusqu'à l'obtention du résultat escompté

Mais d'une manière encore bien hésitante, et non encore appropriée.

Les séances d'intégration complètent la séance initiale en reprenant ces éléments de manière à ce que la personne puisse les réaliser avec facilité et fluidité, en améliorant encore davantage les nouvelles interventions.

L'équicoaching en « Symbolique des situations » est une pratique très concrète et d'une grande efficacité. C'est une technique de développement personnel très prisée, car la participation du cheval est franche et très révélatrice des failles et des faiblesses qui sont à l'origine des problématiques humaines.

Vous avez encore des questions ?

Rendez-vous sur le site www.catherinesenn.com

Ou

Contactez-moi : senn.catherine@neuf.fr ou 06.62.20.04.32