

Le cheval, révélateur de potentiel

Très en vogue, le horse coaching permet de refléter les forces et les faiblesses de chacun.

Explications

Cécile Collet

Le «horse coaching», déjà florissant en France et en Suisse alémanique, se développe en Suisse romande. Plusieurs spécialistes des chevaux proposent des séances où l'homme doit guider l'animal, lors d'exercices au sol. La technique postule que le comportement adopté par l'homme envers le cheval sera le même que celui qu'il utilise avec ses collaborateurs ou les membres de sa famille sur lesquels il exerce de l'autorité. L'occasion de décoder ces comportements et de les améliorer.

Effet miroir

«Les mots ne représentent que 10% du langage de l'homme, explique Sylvie Volery, coach. Le cheval perçoit aussi les 90% restants!» Soit 35% de non-verbal - les gestes, la couleur de peau - et 55% de paraverbal - l'intonation, le rythme de la voix, qui indiquent si on a peur, par exemple.

Un devin, l'équidé? «Non, mais brut de décoffrage! lâche Sylvie Volery. Il n'y a pas de jeu, ni de séduction dans cette relation. Le cheval vous voit comme vous êtes,



Les chevaux présents lors de ces exercices sont éduqués. LDD

il ne va pas essayer de vous comprendre.» Ainsi, la formatrice d'adultes raconte que le cheval envahira celui qui se laisse envahir au travail, testera un parent qui ne pose pas de cadre assez clair à la maison ou cherchera les limites de celui qui ne vit que dans le consensus. Comme le ferait un miroir, il reflète les forces et les faiblesses de chacun, tout comme ses failles managériales.

Alors que le coaching conven-


tionnel fait souvent appel au jeu de rôle, ici, pas possible de se cacher. Les réactions du cheval permettent «une conscientisation directe de ce qui est en train de se passer», selon Sylvie Volery. Et la possibilité de tester immédiatement des comportements qui fonctionnent. Un débriefing suit chaque exercice et tous les participants réussissent, même s'ils doivent s'y reprendre plusieurs fois.

Les chevaux présents lors de ces

exercices - quatre animaux pour dix personnes maximum - sont éduqués. Et des règles de sécurité élémentaires (un cheval pèse dans les 600 kilos) sont enseignées aux participants au début de la séance - qui dure huit heures. Il n'est donc pas nécessaire de connaître les chevaux, et encore moins d'avoir déjà monté. «La monte conventionnelle nous apprend à être le seul maître à bord, explique la coach. Ici, on doit guider le cheval à la manière

d'un leader, comme on le ferait au sein d'une équipe.»

www.creavenir.ch
www.equites.ch
www.alphahorsequalities.com

 **Kursus, le site de 24 heures dédié à la formation**
www.24heures.ch/kursus