

J'ai testé pour vous ... l'équicoaching avec Sylvie Volery



L'équicoaching, qu'est-ce que c'est ?

L'équicoaching, aussi appelé « horse coaching » ou « médiation équine », pourrait être défini comme un accompagnement assisté par le cheval. C'est une méthode innovante qui permet le développement, personnel ou professionnel, d'une personne.

Une séance d'équicoaching réunit, au grand air, un trio surprenant : un cheval, un coach et un coaché. Les deux premiers se complètent pour permettre au troisième de révéler son potentiel, développer ses compétences et atteindre ses objectifs.

Pourquoi ça marche ?

Le cheval est un animal grégaire. Depuis des millénaires, il vit en troupeau et cherche naturellement son leader. C'est aussi grâce à son incroyable capacité sensorielle qu'il est en mesure de réagir à son environnement et d'assurer sa survie.

C'est sur ces compétences innées que s'appuie l'équicoach pour permettre au coaché des prises de conscience sur son mode de fonctionnement, son leadership, son langage non verbal, sa posture ...

Dans une session d'équicoaching, les participants sont amenés à diriger le cheval dans une série d'exercices à pied. Miroir de notre état émotionnel, le cheval ne réagit pas aux ordres donnés par la voix, il capte notre langage non-verbal, notre posture intérieure et nos comportements pour y répondre.

Sa réaction est objective, sans jugement et immédiate.

La lecture des réactions du cheval par l'équicoach offre un débrief concret. Soutenu par l'équicoach, le coaché peut alors prendre conscience de sa congruence, des comportements à modifier ou de la posture à améliorer. En modifiant son attitude, le coaché réalise immédiatement l'impact sur le cheval, et par extension sur sa relation aux autres.

Il peut alors faire émerger son potentiel et découvrir ses forces et ses faiblesses.



Pourquoi j'ai eu envie d'essayer ?

Curieuse de découvrir de nouvelles pratiques pour cheminer dans ma réalisation personnelle, j'ai rejoint Sylvie pour tenter cette nouvelle expérience malgré ma peur des chevaux.

La séance a commencé par une prise de contact en douceur avec le cheval. Après l'avoir pansé, nous avons rejoint le manège pour réaliser une série d'exercices au sol. D'abord totalement libre, j'ai dû amener le cheval à me suivre, sans aucun guide pour le diriger.

La première difficulté se présente alors : le cheval est plus intéressé par l'herbe grasse qui s'offre à lui plutôt que par mes directives. Nous utilisons alors une longe pour le faire changer d'allure, toujours par la force de ma posture plutôt que par l'intensité de ma voix ...

Encore une fois, plus facile à dire qu'à faire ! Attentive à mon comportement et celui du cheval, Sylvie me fait remarquer que je rencontre des difficultés pour m'imposer face à l'animal.

C'est un véritable reflet de ce que je traverse dans ma vie quotidienne, où je suis plutôt en retrait, discrète et observatrice.

Petit à petit, je change de posture. J'y mets plus d'intention, je suis plus attentive à ma présence, à mes pas, et je gagne en assurance. Ma posture devient plus fluide et le cheval me suit alors sans problème.

A la fin de cette série d'exercices, je suis vidée, physiquement et émotionnellement, mais je me sens grandie. J'ai vécu le moment présent, mon mental s'est calmé et pendant cette heure et demie j'ai arrêté de cogiter. Pour résumer, cette rencontre avec le cheval a été révélatrice de ma façon d'être. Le cheval est un miroir puissant, un acteur majeur qui m'a permis une prise de conscience accélérée.

Qui est Sylvie Volery ?

Depuis plus de 20 ans, Sylvie est consultante indépendante. Elle intervient auprès des particuliers et des professionnels, en Suisse et en France. Elle a d'abord fondé « Créavenir » pour accompagner les managers sous pression à mieux appréhender leur environnement de travail.

Il y a 10 ans, elle découvre l'équicoaching et transforme « Créavenir » en « Quirao », afin de dispenser ses techniques aussi aux particuliers. Médiation équine, cohérence cardiaque, PNL, profil personnel Insights ou encore techniques de sophrologie, elle met à disposition tous ses outils pour vous mener sur le chemin de la connaissance de soi.





Toujours à cheval entre la France et la Suisse, Sylvie sera présente à Méounes, dans l'arrière-pays varois, du 18 au 20 juillet pour un week-end découverte autour du yoga, du cheval et du coaching (toutes les infos sur le site).

Pour toute information, ou pour vous inscrire, visitez son site Quirao Equicoaching.

Elle peut être contactée aussi par mail : sylvie.volery@quirao.ch
ou par téléphone : +41 79 370 97 15

Pour une prise en charge personnalisée en micronutrition, retrouvez-moi sur www.biendansvotreassiette.com ou ma page Facebook Conseil en micronutrition.

Sophie SCHAEFFER Micronutritionniste / Dr en Pharmacie 06.45.69.60.16 sur rdv Garéoult / La Celle (MSP) / La Garde (Espace coworking CityVar)

Retrouvez-moi également régulièrement pour d'autres chroniques et actus santé sur Info83 avec Anna-Lou Bremond, sur Sud Radio dans La Jeunesse n'est pas un âge au micro de Jean-Marie Bordry.