



# 7 loisirs

## QUI RENDENT PLUS FORTE AU TRAVAIL

LE HORSE COACHING, LE TAI-CHI-CHUAN OU L'ÉDUCATION CANINE PERMETTENT DE BOOSTER SA CONFIANCE EN SOI ET SON LEADERSHIP. INATTENDU ET LUDIQUÉ. PAR LAURENCE COCHET.

Chaque année, en France, 30 % des salariés suivent une formation financée par leur employeur (Étude OCDE). Beaucoup apprennent à développer leur leadership, entre une présentation Powerpoint et une caméra vidéo. Mais on peut se former autrement, aiguïser sa concentration, améliorer ses performances ou motiver son équipe grâce à une activité de loisirs. Des sociétés de formation proposent des stages atypiques inspirés de hobbies qui font mouche sur un CV.

### **Le horse coaching pour renforcer son leadership**

Pierre Durand, vainqueur des Jeux olympiques de Séoul (1988), avait développé des relations si fusionnelles avec son cheval, le fameux Jappeloup, qu'on le surnommait « Le Centaure ». De fait, le cheval capte tout et vous renvoie, comme un miroir, l'image exacte de vos talents et vos pistes d'amélioration. Lors d'un stage de horse coaching inspiré de la méthode Eponaquest,

vous n'avez même pas besoin de savoir monter. Debout à côté de l'animal, vous êtes confrontée à des exercices simples : inviter Tornado à faire un tour de manège au pas, au trot, au galop, ou à changer de sens.

« Il a fallu que je surmonte ma peur du cheval, raconte Valérie, 44 ans, directrice de communication, mais j'ai eu une bonne surprise. J'ai su le diriger et j'ai compris une chose dont je n'avais pas conscience : l'importance de mes postures et gestes dans la qualité de ma communication. Aujourd'hui, je peux dire sereinement à mes équipes : "Faites-moi confiance, on va régler ce problème". Et j'ai décidé de former mes collaborateurs à la Communication Non Verbale afin d'améliorer leurs contacts professionnels. »

Ce stage permet des prises de conscience d'autant plus fortes que le contexte est décalé. Un novice fébrile constate vite à quel point sa nervosité peut déstabiliser un cheval et comprend mieux les dommages qu'il provoque quand, au bureau, il répercute son stress sur ses collaborateurs. À l'inverse, une charmeuse devra apprendre à donner des ordres clairs car, si elle cherche à séduire le cheval avec l'œil câlin, la tête penchée, en gloussant "Allez mon coco", il ne comprendra pas ce qu'elle attend de lui. Même chose dans l'entreprise : pour se faire respecter quand on est chef, il ne faut pas se tromper de registre. Dans un manège, on découvre ses erreurs mais aussi ses efforts inutiles. Crier "Allez ! Allez ! Allez !" aux oreilles d'un cheval qui trotte à bonne allure n'est pas plus recommandé que de rester sur le dos d'un collaborateur compétent qui va finir par se démotiver. Autre exercice révélateur, le coach vous demande de maintenir l'équidé à trois mètres de distance. Si vous avez besoin de reculer pour y parvenir, vous saurez pourquoi votre assistante vous saute dessus tous les matins sans égards ! De retour au bureau, vous aurez identifié les failles de votre système, il n'y aura plus qu'à bomber le torse et passer aux travaux pratiques.

Formation « Développez votre leadership personnel et collectif » à partir du horse coaching et de la synergologie (lecture des gestes), renseignements : Happy Few Coaching & Training, Laure Soulage, 01 53 64 09 60, happyfew.fr

## Le tai-chi-chuan pour garder la tête froide et prendre du recul

« La grue blanche déploie ses ailes », « La jeune fille lance la navette »... les figures du tai-chi-chuan se déroulent au ralenti et se succèdent avec la fluidité des vagues de l'océan. Plus qu'un sport, cet art du mouvement apporte santé et longévité à ses adeptes. Il se pratique avec lenteur, centré sur soi et sur ses sensations. « En reliant le corps et l'esprit à l'instant présent, il améliore aussi leurs performances professionnelles, explique Patrick Borne, gérant de ManagesSens et coach expert en arts martiaux. Il booste la confiance en soi et permet aux timides de trouver leur place dans un groupe. » Le tai-chi-chuan se pratique les pieds ancrés au sol, le dos droit. Cette posture favorise une meilleure circulation des énergies, donne de la présence et de l'assurance. À l'inverse, une personne plus rigide va apprendre à troquer la force et la puissance pour la douceur et le respect du partenaire quand elle pratique en binôme. Lors de négociations, cette attitude permet de lâcher prise, puis de reprendre l'initiative avec une souplesse plus bénéfique qu'un bras de fer. Cette pratique renforce aussi la résistance au stress et à la pression. Vincenette, 41 ans, professeur de mathématiques, en a fait l'expérience : « Ça m'a permis de reprendre conscience de mon corps, de me recentrer et d'être plus attentive aux autres. Un exercice pratiqué en duo consiste, par exemple, à plaquer sa main sur celle du partenaire et à la pousser, la dévier sans perdre le contact. C'est idéal pour développer l'attention à l'autre. Dans mon métier, les situations peuvent être parfois tendues et ces séances m'ont appris à rester ouverte, à l'écoute, tout en gardant mon calme et ma