



Un certain regard

La capacité intuitive du cheval, déjà reconnue en équithérapie, permet à chacun de mieux se comprendre et de décrypter les autres. De là à l'adapter pour un meilleur management... Le dernier programme « horse coaching et synergologie », développé par Happy Few Coaching & Training, en offre un bel exemple.

Prêt à vous découvrir ? A libérer votre énergie pour améliorer performance professionnelle et bien-être personnel ? Depuis sa création voilà douze ans, Happy Few Coaching & Training, cabinet conseil en formation innovante, propose aux entreprises désireuses de faire évoluer leurs collaborateurs, des projets fondés sur le principe de la transposition et de l'expérience. Ici, toutes les facettes de la personnalité sont mises en lumière au travers d'expériences fortes, exceptionnelles ou décalées. Les managers qui les entreprennent le font soit à titre individuel, soit en groupe. Et même si les méthodes et les techniques diffèrent selon les demandes, ces expériences ont toutes un point commun : exprimer au mieux le potentiel de l'individu, s'affirmer, développer l'estime de soi, progresser en autonomie, débloquer les freins à la réussite ou encore gérer ses émotions. Ces formations aident les participants à libérer le mental pour accéder au potentiel enfoui ou bloqué par des freins inconscients. Passage obligé de tout développement personnel.

Sortir du cadre !

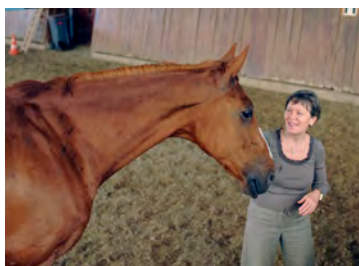
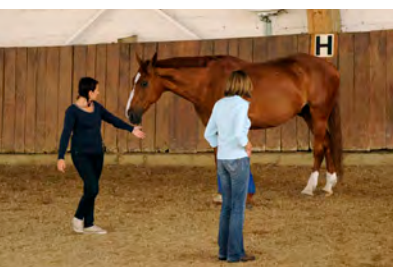
« Quel que soit le type de mission, notre leitmotiv, c'est le *outside the box thinking* », explique Laure Soulage, Directrice générale

de Happy Few. Ce qui consiste, au travers d'expériences fortes, à sortir de nos schémas de représentation. Une remise en cause qui déstabilise les habitudes et les acquis. Un risque... calculé ! Tant il est vrai qu'il y a plus de danger à ne rien faire qu'à faire... autrement ! En devenant un agent de changement pour soi-même, on le devient aussi pour autrui. Les entreprises l'ont bien compris et, face à la hausse de la demande, Happy Few multiplie les programmes. Sa directrice, tour à tour conceptrice et coordinatrice, en assure le suivi pédagogique tout en fédérant les multiples parties prenantes. Mais pas seulement. Elle doit encore développer ses talents d'innovation pour mieux anticiper et s'adapter à un contexte en évolution permanente. Son dernier-né est un processus expérientiel entre le cheval et l'homme en lien avec les pratiques managériales. Quoi de plus naturel pour cette cavalière passionnée ! Laquelle est depuis toujours « captivée » par le pouvoir d'intuition des chevaux à identifier nos pensées et surtout les plus inconscientes. En exprimant ce que nous n'exprimons pas, les comportements des chevaux ont valeur de message. Ils nous apprennent à nous connecter à nos intuitions et à les développer. D'où ce nouveau module, baptisé « Horse coaching et synergologie » qui permet, avec l'aide du cheval, de cerner les ressorts individuels de chacun des participants.

Notre corps est bien plus bavard que nous le croyons

Mais pourquoi le cheval plutôt qu'un chien ou tout autre quadrupède? La réponse tient au fait que le cheval a toujours été une proie. Pour échapper à ses prédateurs, il garde ses sens, particulièrement développés, en éveil permanent. En pleine nature, si un prédateur, par exemple passe près d'un troupeau, le cheval est capable de ressentir ses intentions : pacifiques ou agressives alors même qu'il avance le plus tranquillement du monde! Pour cela, le cheval a développé des qualités qui lui permettent de percevoir, d'anticiper et de réagir à de nombreux signaux dont les animaux et les hommes n'ont même pas conscience. Microsignes, phéromones émis par un humain, changement de la pression sanguine, accélération du rythme cardiaque... tous ces signes qui en disent long

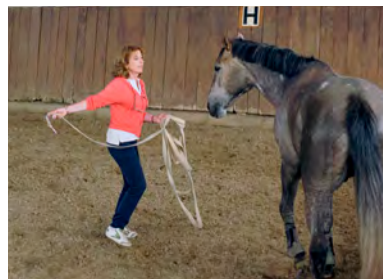
sur notre état émotionnel et qui bien souvent s'expriment à notre insu. Rien ne lui échappe. Ce qui lui permet de réagir instantanément aux états qu'il perçoit chez l'autre. C'est ce que l'on appelle l'effet miroir. Le comportement des chevaux et nos



propres réactions à ces comportements peuvent amener ceux qui le souhaitent à de puissantes prises de consciences sur leurs propres capacités et talents. Le cheval agissant comme un véritable révélateur de soi. De là l'idée, pour optimiser la pratique managériale, de transposer la « connexion » entre le monde équin et le monde humain. Une condition : accepter d'apprendre à écouter ce que le cheval nous dit... sur nous-mêmes.

Une journée de stage et plus...

Ici, les chevaux sont considérés comme des instructeurs que les stagiaires doivent apprendre à écouter en se focalisant sur la communication non verbale. Il s'agit de prendre en compte les informations qu'ils nous renvoient sur nous-mêmes. Se déroulant pour le moment sur une journée, ce nouveau programme est amené à évoluer en fonction des besoins, en « one to one »



ou en « team building », dans un manège ou en extérieur, sur un ou plusieurs jours. Mais toujours au sol, aucune pratique de l'équitation montée n'étant requise. Dernièrement, Laure a piloté ce programme au centre équestre de Magnanville, dans les Yvelines avec sept femmes cadres dirigeants. Elle s'y est entourée d'une équipe pédagogique de haut niveau. Comme

“ Grâce à leur pouvoir d'intuition les chevaux indentifient nos émotions les plus inconscientes. ”

Muriel Horrein, coach qui pratique l'approche éthologique (analyse comportementale scientifique des animaux). Celle-ci est rompue aux méthodes des grands maîtres de la discipline : Ray Hunt, bien sûr, mais aussi Pat Parelli qui lui a enseigné l'équitation éthologique (niveau 3 Parelli). C'est sous l'œil attentif de Muriel que se sont déroulés les différents exercices. Ils consistent, par exemple, à faire réaliser par le stagiaire des changements d'allure à l'animal. Et cela à partir de consignes claires. Pendant ce temps, Aude Roy (synergologue) a consigné tout ce qu'elle observait. Les microréactions des stagiaires face au cheval : une main qui se pose sur une partie du corps ou reste immobile, les microdémangeaisons lorsque les ongles touchent subrepticement leur épiderme... Tout cela a un sens qui a été analysé lors du débriefing par les deux coachs experts, mais également par l'ensemble des apprenants chargés de prendre des notes sur ce qu'ils ressentaient. Les réactions du cheval face aux différents participants et les attitudes des managers y ont été décortiquées au cas par cas. Avec beaucoup de respect et de bienveillance. Ces résultats conforteront ou infirmeront les premières impressions exprimées par chacun avant l'expérience. Des intuitions souvent avérées en visionnant la vidéo prise pendant les exercices dans le manège.

Transposition à leur vécu professionnel

L'heure du débriefing procure de nombreuses informations sur soi et son rapport aux autres. Pour ceux qui souhaitent ne pas en rester là, tous les programmes développés par Happy Few proposent de les accompagner par un suivi individuel en mode coaching ou training. Le développement personnel au service du management permet d'apprendre à répondre avec créativité, sollicitude et discernement aux situations quotidiennes en entreprise et de créer de nouvelles façons de faire. L'objectif étant pour la personne comme pour le manager « d'arriver à trouver naturellement sa place », souligne Laure et de poursuivre : « Etonnamment, on peut y faire l'expérience que, pour obtenir plus, il faut parfois demander moins et surtout... autrement. »



« Une expérience à vivre »

Sophie Sachnine, Directrice générale de Publications Metro France

Qu'est-ce que ce stage vous a appris sur vous ?

Il m'a confirmé dans la nécessité d'utiliser mon énergie à bon escient. Je m'en suis très vite aperçue lors du changement d'allure. N'ayant pas donné une impulsion suffisamment forte au cheval, il m'a fallu redoubler d'énergie pour qu'il passe au galop.

Qu'est ce qui a été le plus dur ?

Que ça s'arrête ! J'ai vraiment envie de recommencer. De mettre en pratique tout ce que j'ai appris. Par des stages de plus en plus perfectionnés, par exemple.

Ce stage a-t-il impacté votre manière de manager ?

Lors du stage, vous apprenez des choses sur vous, mais également sur les autres lorsqu'ils sont confrontés à une situation donnée. Du coup, c'est un peu comme si on observait ses propres équipes avec leurs réactions qui diffèrent sur un même sujet. Cette formation apporte de très nombreuses informations sous une forme active, physique, où les mots s'expriment par le langage corporel. Elle fait la part belle au ressenti, la réflexion venant ensuite.



« Parlez-moi cheval »

Muriel Horrein*, horse coach

Pouvez-vous nous traduire le langage corporel du cheval par des exemples ?

Sans tomber dans les stéréotypes, j'observe régulièrement les postures suivantes :

▶ Si la personne est tendue, le cheval présentera une encolure haute, les yeux grands ouverts, les lèvres pincées. A l'inverse, si elle est décontractée, il aura une encolure basse, l'œil qui cligne et la mâchoire décontractée.

▶ Si elle manque de confiance et exprime une demande vague, le cheval va l'interroger en s'arrêtant, en la regardant ou en s'en désintéressant. C'est une situation que l'on retrouve dans un encadrement : si le manager n'est pas clair dans ce qu'il attend de l'autre, la personne en face peut répondre de la même façon que le cheval. Il peut même prendre la place de la personne. Mais, pour autant, attention à ne pas exprimer son leadership par l'agressivité qui peut conduire au « burn out » des collaborateurs.

▶ Si une personne est trop gentille et n'ose pas dire non, le cheval ne fera rien, il n'ira pas jusqu'au bout. En entreprise, cette personne va s'user rapidement puisqu'elle n'obtiendra pas ce qu'elle souhaite, l'obligeant parfois à faire elle-même ce qu'elle attend de l'autre.

▶ Si on met trop de pression sur le cheval, il s'arrêtera dès que la personne relâchera la pression. Dans une entreprise, cela empêche de déléguer.

Comment cela se passe-t-il face à un cheval très émotif ?

Sa sensibilité extrême renverra une énergie molle face à une personne peu énergique. A contrario, face à une personne très énergique, le cheval sera très nerveux. Dans ce cas, il faut savoir doser sa demande. Dans l'entreprise, face à une personne hyper réceptive, il est inutile d'en rajouter. En fait, avec les chevaux comme avec une équipe, chaque individu est différent. Il faut savoir s'adapter au cas par cas. Il y a des chevaux à qui il suffit de suggérer, à d'autres de demander et à certains simplement de dire.

*<http://ethomurielhorrein.free.fr/web/index.php?id=45> 3

Elles en parlent...



«Parce que 90% de la communication est non verbale!»

Aude Roy*, synergologue

Pouvez-vous nous donner des exemples d'attitudes corporelles des stagiaires ?

En premier lieu, il est important de comprendre que l'état d'esprit d'une personne est visible en observant la latéralité de sa gestuelle : les mouvements de la partie droite du corps sont en lien avec l'hémisphère gauche de notre cerveau, siège de la logique, du contrôle. Ceux de la partie gauche répondent à l'hémisphère droit de notre cerveau, lieu de créativité, de la spontanéité.

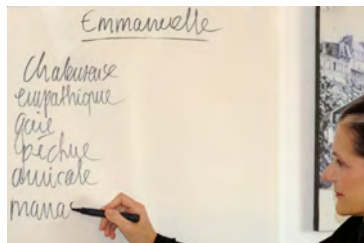
Dans le cadre du horse coaching, je regarde, entre autres, la façon dont la personne présente son corps à l'animal.

► L'une d'elles était dans la séduction. Elle inclinait la tête du côté gauche, présentait à l'animal la partie gauche de son visage, relevait ses cheveux de la main gauche... Autant de signes que le cheval ne peut interpréter comme une consigne, la prise de contrôle se faisant à partie du côté droit.

► Une autre n'avait aucune prise sur l'animal parce qu'elle tenait le harnais dans sa main gauche. Dès qu'elle l'a pris dans sa main droite, elle a pu le contrôler. Plus globalement, dès qu'une personne passe de la peur à l'assurance, elle change de main et, du coup, le rapport d'autorité s'établit automatiquement avec le cheval.

► Il y a eu également un cheval qui s'est emballé. Il ne s'est calmé que lorsque la stagiaire a cessé de bouger, puis s'est accroupie. Il n'y avait plus de raison pour l'animal de se révolter. Les poings fermés, la rigidité des épaules ou le fait de les monter sont autant de signes d'anxiété éprouvés par la stagiaire et immédiatement traduits par le cheval avec une encolure haute. On peut vraiment parler de symétrie entre l'homme et le cheval.

*<http://www.auderoy.com>



Qu'est-ce qu'on risque ?

Rien. Si ce n'est de découvrir tout notre potentiel, des ressources insoupçonnées, nos richesses, ce sur quoi on peut s'appuyer dans sa relation personnelle mais également professionnelle face à l'autre et se libérer de ses limitations inconscientes. En fait, l'exercice marche parce que, face à la puissance physique de l'animal, nous sommes dans l'immédiateté, le réflexe, sans calcul. En lâchant notre mental, cela nous oblige à être sincère. Le cheval favorise l'abandon des mécanismes cognitifs hérités et encourage l'adoption d'un comportement authentique. La supériorité physique du cheval impose un mode de communication et de relation différent de celui du rapport de force.



Un dirigeant cavalier va-t-il fausser l'exercice ?

Il y a deux façons de falsifier le travail. La première vient du fait que le cavalier qui a eu une relation affective avec son propre cheval peut essayer de reproduire ce schéma. Or, le cheval qui est face à lui ne le connaît pas. Il n'ira donc pas sur ce registre. L'autre problème vient de ce que l'on a encore trop souvent tendance à apprendre aux cavaliers à soumettre leur cheval. Il s'installe alors une relation de dominant à dominé. Ce qui peut être dommageable pour un manager. L'objectif est de travailler en coopération dans le respect et l'écoute mutuels des uns et des autres !





**Laure Soulage, Directrice générale,
Happy Few Coaching & Training**

Côté face

Après plusieurs années passées au sein de directions marketing et communication de grands groupes de services, elle co-fonde KKÔ (marketing et communication) et Happy Few (formation et coaching).

Aujourd'hui, elle se dédie entièrement à Happy Few Coaching & Training. Elle y conçoit les projets, le pilotage et leur mise en œuvre. Et, pour enrichir l'offre, elle explore continuellement de nouvelles approches liées au développement personnel et au bien-être global de l'individu (médecines alternatives, groupes de réflexion, écoles de pensées...).

S'appliquant à elle-même cette indispensable remise en question permanente et passionnée depuis toujours par le cheval, elle a entamé une formation longue de développement personnel facilité par le cheval. Elle fera ainsi partie, en 2013, de la première promotion en France d'instructeurs certifiés Epona, approche développée par Linda Kohanov.

“ **Puisque 90% de notre communication est non verbale, pourquoi se priver d'un « face à face » avec le cheval? Des « allures » de divan!** ”

Côté pile

Quelle est votre devise préférée?

« Le courage de sentir et la volonté d'agir » de Linda Kohanov. C'est également la devise de « Vision pure » où je suis actuellement en formation.

De quoi êtes-vous la plus fière?

Ma soif de vie et mon besoin insatiable d'apprendre pour me remettre constamment en question.

Votre plus grande qualité?

Mon authenticité.

Quel défaut aimeriez-vous corriger?

Oh, beaucoup! Plus simplement, je m'applique à ne pas réprimer ni renier mes défauts mais à les accepter comme faisant partie de mon être. C'est ce que Debbie Ford appelle « La part d'ombre du chercheur de lumière ». En fait, j'essaie de bien cerner mes défauts afin d'en faire une force positive.

Quelle qualité appréciez-vous le plus chez les autres?

Leur ouverture d'esprit.

Quel défaut tolérez-vous le moins chez les autres?

J'apprécie la personne dans sa globalité avec ses qualités et ses défauts puisque ces derniers sont miens selon le modèle holographique de l'univers. En d'autres termes, lorsque vous comprenez que vous portez en vous tout ce que vous voyez chez les autres, votre rapport à l'autre change complètement.

Si vous deviez-vous identifier à un animal?

Un cheval, évidemment!

Si vous aviez dû choisir une autre carrière?

Celle de coach en développement personnel. Mon chemin de vie m'y conduit... comme une évidence. Et je m'en réjouis!

Si vous aviez plus de temps libre, à quoi le consacreriez-vous?

A l'écriture pour avoir l'occasion de faire la synthèse de ce que j'apprends au quotidien et le faire partager.



