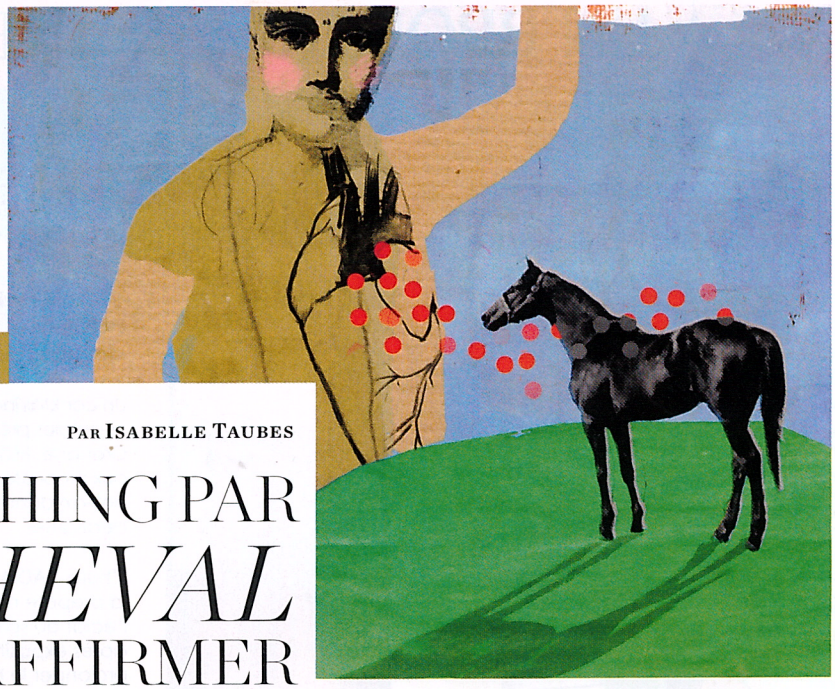

J'ESSAIE OU PAS ?

PAR ISABELLE TAUBES

LE COACHING PAR *LE CHEVAL* POUR S'AFFIRMER

LE PRINCIPE « Le cheval est un bon maître, tant pour le corps que pour le cœur et l'esprit », a écrit Xénophon, philosophe et chef de guerre. Depuis l'Antiquité, nous savons que la relation avec lui nous révèle des aspects ignorés de notre âme. La connaissance de l'éthologie animale associée à l'essor du coaching et du développement personnel a permis de réaliser pourquoi. Le cheval se vit comme une proie, tout comme l'humain désarmé confronté à un danger. De plus, au contact de ce maître silencieux, nous renouons avec le langage du corps, fait de postures, de gestes, de regards, et, du même coup, avec notre être authentique. Face à cette présence imposante, nous retrouvons des réflexes vitaux et apprenons des comportements d'affirmation de soi sans recourir à l'agressivité qui imprègne trop souvent les rapports entre humains. Nul besoin de savoir monter, les exercices se déroulent au sol.

LA SÉANCE Le client, le coach et le cheval travaillent dans un petit manège. Le premier définit avec le second un objectif précis, par exemple « me faire respecter de mon partenaire ou de mes collègues » ou bien « demander une augmentation ». Des exercices avec le cheval en liberté (le persuader d'aller où nous voulons, à l'allure désirée) et ses réactions face à nos efforts nous renseignent sur nos difficultés à nous imposer : peur de faire souffrir, de ne pas être à la hauteur, d'être rejeté, etc. Ensuite, le dialogue avec le coach nous guide vers notre solution. Chaque exercice est précédé d'un examen minutieux de notre état psychocorporel : « Des pieds à la tête, qu'est-ce que je ressens ? » Ce travail sur soi s'effectue également en ateliers collectifs de plusieurs jours.

LA DURÉE Trois ou quatre séances individuelles de deux heures, à partir de 95 euros la séance. Stages collectifs à partir de 149 euros.

AUTRES INDICATIONS Mieux se connaître pour agir plus efficacement, se réconcilier avec son corps, ne plus se laisser déborder par ses émotions, accepter ses failles, apprendre à se protéger.

INCOMPATIBILITÉS Si vous espérez vivre de grandes chevauchées, ce travail n'est pas pour vous.

TROUVER UN THÉRAPEUTE Pas de fédération, mais quelques adresses sur Internet, comme visionpure.ch et visionsforleaders.com.

POUR ALLER PLUS LOIN

Le Cheval, guérisseur de l'homme d'Ulrike Dietmann (Le Courrier du livre, 2012).

Sur Psychologies.com Quand le cheval nous coache. À découvrir en images dans la rubrique « Travail ».