



L'ÉQUICOACHING

Vivre les changements dans
les sensations

QU'EST-CE QUE L'ÉQUICOACHING ?

Effectif depuis les années 1990 et démocratisé à partir des années 2000, le terme équicoaching se définit aujourd'hui par :

« *L'équicoaching est une méthode d'accompagnement faisant intervenir le cheval comme partenaire, afin d'aider les personnes à mieux se connaître, se comprendre, à prendre conscience de leur individualité, leurs modes de fonctionnement et ainsi **développer leur bien-être et leur potentialité individuelle et/ou collective.*** » _ Fédération Française d'équitation.

Mon programme d'accompagnement « **Équicoaching OAA** » (expliqué dans la brochure « ma vision »), va donc vous permettre de décupler votre potentiel et de reconnecter avec la Nature, le Vivant et vous-même pour vous incarner pleinement et atteindre vos objectifs.

COMMENT ÇA MARCHE ?

Selon diverses études, notamment celles menées par les psychologues Paul Ekman ou encore Albert Mehrabian, lors d'un échange avec autrui, un humain perçoit le message, en grande majorité, par la communication non-verbale. Exemple, dans certains contextes sujets aux émotions : environ 7 % du message est transmis par les mots (verbal), 38 % par la tonalité de la voix (vocale) et **55 % par les expressions faciales et le langage corporel (non-verbal).**

Nous avons en commun cet outil de communication et nous sommes capables de lire réciproquement les intentions de chacun. Les chevaux sont donc de merveilleux accompagnateurs pour vous aider à prendre ou reprendre conscience de votre communication non-verbale et de l'énergie que vous y mettez lors de vos échanges.



POURQUOI LES CHEVAUX SONT-ILS DES PARTENAIRES IDÉAUX ?



Les chevaux sont des êtres possédant un instinct grégaire, vivre en troupeau, tout du moins en petit groupe, est essentiel pour leur bien-être et équilibre émotionnel. Le fait d'évoluer en collectif les a conduits, aux cours des dernières 45 à 55 millions d'années, à inscrire dans leurs gènes, des **comportements innés, basés sur la communication non-verbale** (mouvement de corps, d'oreilles ou de queue, expressions faciales...). Comme la majorité des animaux, dont les humains, les chevaux utilisent pour ce procédé leur cerveau limbique qui va leur permettre, entre autres, la détection, la compréhension et l'expression des émotions.

Herbivore, son premier instinct pour survivre est sa grande ouverture à son environnement. Grâce à elle, il anticipe les dangers. Ce comportement a développé des capacités sensibles extrêmement sensibles leur permettant une constante vigilance de leur environnement et une interprétation immédiate aux interactions qu'ils vivent.

Les chevaux sont donc des partenaires idéaux en raison de leur sensibilité émotionnelle et de leur capacité à fournir un feedback non-verbal instantané et sans jugement, ce qui permet de développer une conscience de vous-même, de vos compétences relationnelles et de vos soft skills (communication efficace, leadership, intelligence émotionnelle, capacité à résoudre des problèmes, pensée critique, flexibilité, adaptabilité, collaboration...) de manière profonde et authentique.



LIEN AVEC LE MONDE DE L'ENTREPRISE ET LES RELATIONS HUMAINES

L'équicoaching est une expérience immersive et puissante qui vous permet de **mettre en relation, par les sensations, un contexte extérieur à une situation personnelle ou professionnelle.**

Exemple de modules :

- « Mettre le cheval en mouvement » => mobilisation, motivation des équipes, savoir donner l'envie
- « À une certaine distance » => prendre sa place, laisser sa place à quelqu'un d'autre et déléguer
- « Dans une certaine direction » => donner du sens
- « À une certaine allure » => Rythme auquel on avance ensemble, travail sur l'intelligence collective

Toutes ces mises en situations vous permettront de travailler, en fonction de vos besoins sur plusieurs savoir-être comme :

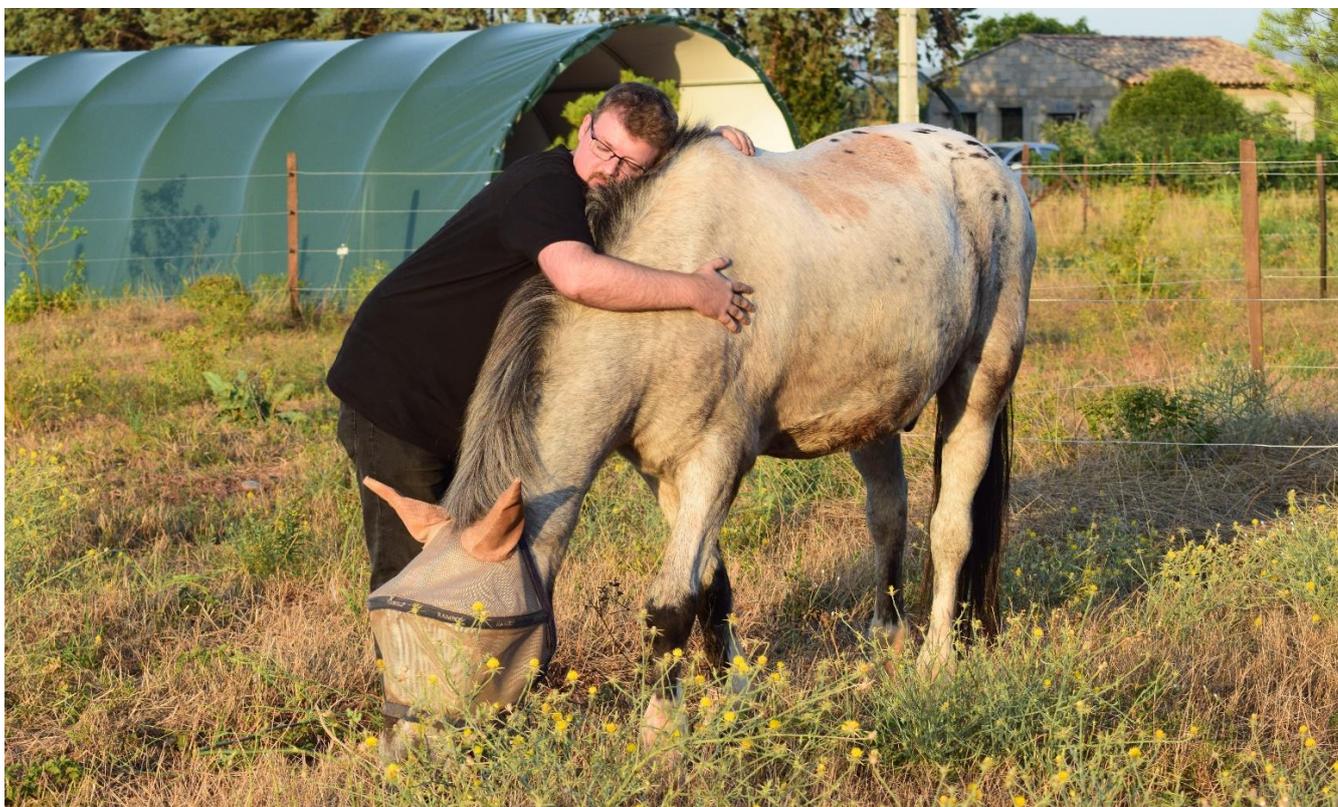
- La confiance en soi
- La communication assertive
- Le développement de votre leadership naturel
- Le travail en équipe
- L'autonomie et la prise de responsabilité au moment opportun
- L'alignement personnel, être en accord avec ses intentions, ses objectifs et ses actions
- La réactivité
- La capacité à mettre lumière le potentiel de chacun pour une meilleure cohésion d'équipe
- Le lâcher-prise pour se concentrer sur l'essentiel et déléguer au bon moment
- La résilience face à l'échec et en tirer profit pour évoluer...

Pour vous aider à préparer, à avancer où résoudre des problématiques dans des situations ou contextes comme :

- La négociation
- Le management d'équipe
- Le travail d'équipe
- La gestion de conflit
- La recherche d'un job
- L'atteinte d'un objectif sportif...



Contactez-moi pour me faire part de vos objectifs et construisons ensemble le programme qui répondra pleinement à vos attentes ! À bientôt ! Cloé.



LES ÉCURIES DE LA LERGUE

Cloé JEANJACQUES

Équicoaching & cours d'équitation

T. +33 (0)6 35 43 42 27

@. lesecuriesdelalergue@gmail.com

www.les-ecuries-de-la-lergue.odoo.com

[HTTPS://LES-ECURIES-DE-LA-LERGUE.ODOO.COM/](https://les-ecuries-de-la-lergue.odoo.com/)
+33(0)6 35 43 42 27
LESECURIESDELALERGUE@GMAIL.COM

