



La formation assistée par le cheval

Ancrer les apprentissages dans l'expérimentation est la meilleure manière de les pérenniser.

Oser sortir de la théorie et permettre à chacun de découvrir quels ressorts il active dans les diverses situations professionnelles qu'il rencontre, telle est la **richesse de la formation assistée par le cheval**.

Les caractéristiques spécifiques de cet animal font de lui un partenaire idéal pour explorer **les thématiques liées aux relations dans l'entreprise**.

A l'état sauvage, la survie du cheval dépend de la structure sociale de son troupeau et de sa capacité à y trouver sa juste place. Même domestiqué, il n'a rien perdu de sa nature profonde. Ce sont ses qualités intrinsèques qui sont utilisées dans le cadre de mises en situations portant sur la **posture professionnelle**, le **leadership**, le **management**, la **vie d'équipe**.

Les participants sont invités à tester diverses mises en situation sous forme **d'exercices réalisés avec un cheval** (à pied à ses côtés). Guidé par la formatrice, chacun peut ainsi prendre conscience de **ses propres modes de fonctionnement**, puis identifier **les améliorations possibles**.

La théorie garde toute sa place : en prenant appui sur la pratique, les participants sont invités à **transposer en situation professionnelle** les apprentissages issus des exercices. La formatrice nourrit les échanges par des apports théoriques visant à trouver des pistes pour aller un cran plus loin.

EKILIA vous propose trois modules de formation :

- Leadership : de quoi parle-t-on ?
- Le management au service de l'intelligence collective
- Être en équipe ou faire équipe ?

Les modules sont indépendants les uns des autres



Concrètement, comment cela se passe ?

Chaque module de formation dure une journée.

Le **MATIN**, les participants sont invités à des ateliers **dans le pré des chevaux, en carrière⁽¹⁾, ou dans un rond de longe⁽¹⁾**.

Seuls ou en équipe ils réalisent des **exercices à pied**, avec un ou plusieurs chevaux.

Alternativement **acteurs** et **observateurs**, ils analysent ce qu'ils vivent et de qu'ils voient.

L'APRES-MIDI se déroule **en salle de formation** en deux temps :

- Un moment de **débriefing** permet de transposer les enseignements issus des exercices du matin en situation professionnelle.
- L'acquisition de **nouveaux savoirs** par des apports théoriques spécifiques à la thématique du jour.

(1) Espaces d'exercices rectangulaire ou rond



Osez la rencontre avec vous-même

Au fil des années que j'ai passées aux côtés de mes chevaux, j'ai compris que nulle proximité réelle avec ses animaux n'est possible sans authenticité. J'ai découvert des êtres sensibles, profondément empathiques, véritables révélateurs émotionnels, aptes à percer n'importe quel masque humain.

Je sais aujourd'hui, qu'entrer en contact avec eux exige de ma part d'être en vérité avec moi-même, lucide sur mes émotions intimes. Leur présence quotidienne dans ma vie m'invite à un ancrage dans le moment présent, une confiance dans mes intuitions, une conscience de mes véritables ressentis.

C'est à ce voyage à la rencontre de vous-même que je vous inviterai lorsque vous viendrez vivre une séance d'équicoaching.

Seul ou à plusieurs, en coaching individuel ou collectif, en team building ou en formation, **le cheval vous permettra d'explorer vos ressources profondes et peut-être ignorées de vous-même.**

L'explication est simple. Le cheval est une proie (la preuve, il ne mange que de l'herbe). Son premier besoin, la sécurité, l'a amené à développer de formidables aptitudes d'observation et d'analyse. Ainsi, il perçoit spontanément l'état émotionnel de tout individu qui s'approche de lui. Ses réactions dépendent des éventuelles discordances qu'il discerne entre les émotions et les attitudes de cet individu.

Mon travail d'équicoach consiste à observer les réactions du cheval. En m'appuyant sur cette observation, **j'accompagne les humains dans l'identification de leurs émotions profondes et les aide à les transformer en ressources au service de leurs projets.**



Témoignage de Soazig

« Osez la rencontre avec vous-même », cette phrase est bien choisie car il m'a suffi de cinq minutes d'exercice pour être mise face à mes émotions et à mon moi intérieur que je m'évertue à enfour jours après jours.

Merci pour cette expérience magnifique Florence, vous m'avez fait entrevoir le chemin de la libération de soi-même. Il ne me reste plus qu'à prendre mon courage à deux mains pour oser l'emprunter... peut-être avec une nouvelle séance d'équicoaching qui sait ?

Soazig est chargée des Ressources Humaines, elle travaille notamment sur l'intégration et la formation



L'actualité d'Ekilia

Une demi-journée découverte en novembre

Jérôme Dumont, également équicoach, et moi-même organisons une demi-journée d'ateliers pour vous permettre d'expérimenter différentes approches du coaching accompagné par le cheval.

La rencontre avec les chevaux ne se raconte pas, elle se vit. Alors, offrez-vous une parenthèse et venez vivre la puissance de cette rencontre !

Vous avez déjà une expérience positive de l'équicoaching ? N'hésitez pas à revenir et surtout à en parler autour de vous.

[Plus d'info](#)

Des nouvelles du pré

L'automne est bien installé, les nuits se refroidissent et l'herbe se fait plus rare.

Pour permettre aux chevaux de résister au froid, la nature leur a offert une protection précieuse : ils perdent leur poil d'été, lequel est remplacé par un abondant poil d'hiver. On distingue les poils de jarre ou poils de couverture, longs, nombreux, rectilignes et les poils de bourre qui forment un duvet entre les poils de jarre. Courts et laineux, ils ont pour fonction essentielle de faire isolant, permettant ainsi au cheval de garder sa chaleur. C'est bien sûr essentiel pour des animaux qui vivent au pré en toutes saisons, de jour comme de nuit.

Un autre élément est indispensable pour permettre aux chevaux de résister au froid : une nourriture abondante. Elle leur permet de générer une couche graisseuse protectrice sous la peau. Pour les aider à se nourrir amplement avant l'hiver, **Dune, Spahi, Camélia, Ciel** et leurs congénères ont vu leur pré s'agrandir de trois hectares. Ils peuvent se délecter d'une herbe abondante mise en réserve pour eux pendant tout l'été.



**Retrouvez-nous
le mois prochain !**



Florence Beffeyte
06 17 90 82 39
florence.beffeyte@gmail.com

Lieu des séances :
Centre équestre des Monts d'Or à Lissieu (69)

Rendez-vous sur ekilia-coaching.fr