



Je suis consultante en analyse financière et équicoach

Deux métiers qui semblent à des années lumières l'un de l'autre ! Et pourtant... tous deux nourrissent une même aspiration : **aider les personnes à trouver leur juste place dans leur milieu professionnel.**

Vouloir impulser des changements durables pour les personnes sans disposer d'une perception claire de l'organisation dans laquelle elles évoluent me semble précaire !

Mes deux métiers, m'offrent deux portes d'entrée complémentaires : l'une est rationnelle, l'autre est liée à la perception profonde que les personnes ont de leur univers de travail.

Les chiffres me parlent des humains

Leur analyse me donne une vision des choix stratégiques qui ont été opérés par les dirigeants, notamment de la place qu'ils ont donné aux femmes et aux hommes au cœur de leur organisation.

Entrer dans la connaissance d'une entreprise par les chiffres me permet de procéder à une analyse pragmatique de sa situation et m'ouvre des portes pour en comprendre son organisation.



Une première étape, qui se doit d'être enrichie par des entretiens avec les dirigeants et les professionnels eux-mêmes.

Cette approche rend plus facilement audible les changements souhaitables tout en les objectivant et en leur offrant une perspective budgétaire.

Les chevaux me parlent des humains

En mettant en exergue leurs fragilités et leurs forces, ils aident les personnes à exprimer la façon dont elles perçoivent leur organisation de travail et la place exacte qu'elles y prennent.

Grâce à l'équicoaching, le savoir-faire et le savoir-être réels de chaque humain est mis en évidence.

L'organisation peut alors évoluer durablement en s'appuyant sur la somme des potentiels de chacun.e.



Ces deux approches, lorsqu'elles sont combinées, me permettent de proposer aux managers et à leurs collaborateurs une vision globale. Celle-ci favorise la pérennité des changements organisationnels projetés par celles et ceux qui en seront les acteurs.



Ce que vous pouvez apprendre dans un rond ou un carré

En équicoaching, de nombreux exercices se font dans un rond de 18 m de diamètre ou un carré de 15 m de cotés. Dans ce type d'installation, le cheval est laissé « en liberté », c'est-à-dire libre de se déplacer à sa convenance.

L'un des exercices consiste à inviter la personne à demander au cheval de longer le bord du rond en marchant au pas, puis au trot, puis de revenir au pas avant de s'arrêter.

La consigne est relativement simple en apparence. En réalité, elle invite à un véritable travail sur soi-même.

Pour la personne coachée, il va s'agir de mettre en place les modalités adaptées pour entrer en relation avec le cheval.

L'attitude de ce dernier permet à l'humain de s'interroger et de prendre la mesure de sa posture.

- ◆ Mes demandes sont-elles formulées avec suffisamment d'assurance ?
- ◆ Suis-je au clair avec mes attentes ?
- ◆ Ma posture est-elle cohérente avec mes demandes ?
- ◆ Est-ce que je sais demander de l'aide lorsque la situation me dépasse ?
- ◆ Est-ce que je me décourage rapidement ?
- ◆ Est-ce que je fais preuve de souplesse ? d'imagination ?
- ◆ Suis-je en capacité de dépasser les consignes pour faire à mon idée ?
- ◆ Mon énergie est-elle en phase avec mes demandes ?
- ◆ Suis-je suffisamment à l'écoute des besoins spécifiques de l'individu avec lequel je souhaite évoluer ?



Autant de questions qui peuvent naître de l'exercice.

Autant de questions que la personne peut ensuite transposer dans les situations auxquelles elle est confrontée dans sa vie professionnelle ou personnelle.



Camélia... une super coach

Celles et ceux qui l'ont rencontrée dans le cadre d'une séance d'équicoaching le savent : Camélia ne fait pas de cadeau !

C'est une jument d'une très grande sensibilité, ce qui la rend fortement perméable aux émotions qui habitent les personnes qu'elle côtoie. Cette hyper-sensibilité la rend hyper-réactive.

Que se passe-t-il pour l'humain ? Les difficultés que nous rencontrons dans nos relations font naître des émotions. Inconsciemment, nous rejouons fréquemment les mêmes scénarios. Dans le cadre d'une situation inhabituelle, nos difficultés et l'émotion qu'elles suscitent sont exacerbées. Or, réaliser un exercice avec un cheval est une situation inhabituelle pour une grande majorité d'humains.

Que se passe-t-il pour la jument ? Entrer dans le champ émotionnel d'un individu génère en elle des émotions qui guident naturellement son attitude, poussant la personne en contact avec elle à réagir, amplifiant l'émotion première ou en faisant naître de nouvelles. Tant que la personne n'a pas identifié et reconnu ce qui la met en difficulté, aucune connexion n'est possible car la jument, qui n'a pas la capacité de raisonnement, reproduit (voire amplifie) sa réaction.

Mon rôle ? Décrypter l'attitude de Camélia, permettre à la personne de comprendre ce qui se joue pour elle et l'aider à dépasser la difficulté, l'accompagner à identifier ses propres ressources pour y puiser des solutions pérennes et reproductibles.

Toute la force de l'équicoaching est là ! C'est l'animal, par l'effet miroir de son attitude, qui permet à l'humain de comprendre ce qui se passe en lui.



**Retrouvez-nous
dans la newsletter n°7**

Rendez-vous sur ekilia-coaching.fr