

THÈME :

> **Le cheval, partenaire de l'éducation, l'apprentissage et la parentalité.**

CATÉGORIE :

> Partages d'expérience ou d'expertise

FORMAT :

> Atelier ou démonstration pratique

BIOGRAPHIE :

Renaud SUBRA a créé Alter Horse Equicoaching qui depuis 10 ans aide les institutions et entreprises à mobiliser leur meilleure ressource : l'humain. Inspirer par le "système cheval", faire vivre des interactions apprenantes avec lui et accompagner à une meilleure gestion des émotions est le cœur de son activité. Il est est equicoach accrédité au SynPAAC et membre de son conseil d'administration.

LE TITRE :

L'equicoaching ? Interagir pour apprendre à grandir.

CHAPÔ :

La médiation équine et l'equicoaching offrent de nombreux cheminements pour se redécouvrir. Nous allons voir comment il est possible de motiver chez nos bénéficiaires un processus qui permettrait "d'apprendre à apprendre" des savoir-être relationnels parfois lointains, mais pourtant essentiels.

• RÉSUMÉ :

Nous proposons ici d'explorer un processus d'apprentissage présent en médiation équine et plus particulièrement en equicoaching, pratique qui plus que la médiation, invite parfois à l'action. Nous nommerons ce cheminement ici "les 3 i" pour Intuition > Intention > Interaction.

Notre postulat est qu'inviter le bénéficiaire à vivre et revivre ce cheminement, c'est l'accompagner à mobiliser ses capacités d'apprentissages autonomes, l'accompagner à grandir.

Le format idéal lors d'Equimeeting 2024 si cette proposition était retenue, consisterait en une courte présentation orale suivie d'une mise en situation avec une personne du public en carrière.

Introduction :

Depuis des siècles, le cheval a été un compagnon de voyage, de travail et de loisirs pour l'humanité. Au-delà de sa simple utilité pratique, le cheval a également joué un rôle crucial dans le développement personnel et la croissance émotionnelle de l'homme à bien des titres.

Nous nous plaisons à dire qu'après nous avoir aidé à conquérir le monde, le cheval nous aiderait dorénavant à nous conquérir nous-même. À plusieurs niveaux, il accompagne l'homme à grandir. Posons ici que grandir, c'est en partie apprendre à mieux interagir socialement, et s'enrichir de son environnement plutôt que d'en souffrir..

Dans cette proposition, nous examinerons en quoi le cheval peut favoriser l'apprentissage de savoir-être relationnels, en explorant un processus typique de la médiation équine et plus particulièrement de l'équicoaching.

Les “3 i” (*Intuition > Intention > Interaction*) est un cheminement naturel sous-jacent dans le cadre des interactions interpersonnelles usuelles : “Qui es-tu ? Que peut-on faire ensemble ? Essayons des choses !” Surtout, c’est s’inspirer du cheval qui du fait de sa nature propre, interagit en permanence. L’équicoach peut dans le cadre de ses accompagnements inviter des bénéficiaires à emprunter scrupuleusement ce cheminement pour qu’ils réinvestissent positivement ces relations interpersonnelles : nous allons voir comment.

Nous évoquons un processus en 3 temps :

Phase 1 : L’INTUITION ou développer son empathie pour mieux comprendre.

L’équicoach peut engager le bénéficiaire à rassembler ses ressources afin qu’il “source” le cheval, c’est-à-dire qu’il prenne un maximum d’informations tant par l’observation que par le ressenti. Qu’il cherche un maximum à comprendre le cheval (*étym. “saisir ensemble”*) : son état physique et émotionnel, l’énergie qui l’anime, son degré d’attention, de stress, son envie de jeu, etc... En somme, qu’il s’exerce à l’empathie.

Le bénéficiaire est en posture neutre (*non polluant*). Il observe, est curieux : il reçoit, se nourrit”.

Phase 2 : L’INTENTION ou faire naître des choses en soi, entre nous.

Après ce premier temps d’inspiration (*au sens littéral du terme*) naît en général un écho, un mouvement chez le bénéficiaire : répondre à un besoin du cheval, une envie personnelle... Explorer, essayer quelque chose...

Le bénéficiaire n’est plus neutre, il “émet”, il commence à manifester quelque chose avec des signaux faibles.

Phase 3 : L’INTERACTION ou se confronter au réel.

Le cheval - extra sensible - pourrait percevoir l’émergence de nouvelles émotions chez le bénéficiaire sur la base de ces signaux faibles. Il pourrait naturellement l’inviter à les clarifier, les confirmer pour rester en sécurité et s’assurer de ses bonnes intentions (*congruence vécu / exprimé du cheval*).

Dans tous les cas, l’équicoach engagera le bénéficiaire à explorer véritablement une situation : “*Puis-je bouger avec le cheval ? Le faire bouger ? Lui poser des questions et avoir des réponses ? Que vais-je en faire ? Qu’allons nous en faire ? Etc....*”

Prenons la photo jointe :

> *Intuition de la bénéficiaire = “Ces deux chevaux s’évitent dans la carrière alors qu’ils vivent ensemble”.*

> *Intuition = “J’aimerais les rassembler autour de moi, j’ai l’image d’une famille unie, de chevaux plus calmes que ce qu’ils montrent là.”*

> *Interaction (photo) = “Je comprends qu’avoir envie / être gentille ne suffit pas... À l’essai je comprends que je dois 1/ prendre position parmi eux, 2/ leur transmettre mon envie, 3/ comprendre leur fonctionnement à deux 4/ les convaincre que je peux être apaisante... ..”*

Conclusion :

C'est ce chemin qui va de l'indicible (*Intuition : intérieur en soi-même*) au visible (*Interaction : extérieur avec le cheval*) qui d'après notre expérience porte en soi une réelle vertu : celle d'une meilleure compréhension de soi à travers l'autre.

Aussi, emprunter et réemprunter ce chemin de manière expérientielle avec le cheval ne permettrait-il pas à tout un chacun de réactiver sa curiosité d'apprentissage : Apprendre à apprendre pour mieux grandir ?

Que ce soit à titre personnel, dans le cadre familial ou dans le cadre de l'accompagnement de nos proches.