



Coaching facilité par le cheval

Apports, pratiques et limites

Anne-Gabrielle PLANCHARD



« L'animal ne se nourrit pas d'attentes idéalisées envers les humains, il les accepte pour ce qu'ils sont et non pas pour ce qu'ils devraient être ».

Boris Levinson

Psychologue américain, précurseur de la zoothérapie

Table des matières

1	INTRODUCTION	5
2	RACINES ET ORIGINES.....	6
2.1	L'enseignement équestre	6
2.2	L'éthologie	6
2.3	Les soins thérapeutiques s'appuyant sur le contact animalier.....	7
2.3.1	La médiation animale	7
2.3.2	La thérapie avec le cheval.....	8
2.4	L'appropriation du cheval par le coaching	8
3	LES PRATIQUES ACTUELLES	11
3.1	État des lieux	11
3.2	Le « coaching » managérial appuyé par le cheval	12
3.2.1	Objectifs poursuivis	12
3.2.2	Mode opératoire	13
3.2.3	Les acteurs de la prestation.....	15
3.2.4	Synthèse	15
4	LE COACH DANS UNE SEANCE DE COACHING FACILITE PAR LE CHEVAL	17
4.1	Rappels sur le coaching	17
4.2	Les clés d'entrée d'une séance de coaching facilité par le cheval.....	17
4.2.1	Identité	18
4.2.2	Emotions.....	19
4.2.3	Relations	21
4.2.4	La force d'une séance expérientielle	25
4.2.5	Faire autre chose, autrement	27
4.2.6	Synthèse	27
5	UNE SEANCE DE COACHING FACILITE PAR LE CHEVAL	28
5.1	Avant tout ... un outil.....	28
5.2	Mode opératoire	29
5.3	Rôles des acteurs en présence	31
5.3.1	Le cheval n'est pas le coach.....	32
5.3.2	Le rôle du coach.....	32
5.3.3	Le rôle du coaché.....	35
5.4	Articulation des acteurs.....	35

5.5	Format et cadre	36
5.5.1	Le cadre spatio-temporel	36
5.5.2	Le cadre sécuritaire	37
5.5.3	Quel cheval, quel coach ?	37
5.6	Exemple pratique de déroulement d'une séance de CfC	38
5.7	Les limites du CfC.....	44
6	CONCLUSION	45
7	BIBLIOGRAPHIE.....	46
8	ANNEXE 1 ETAT DES LIEUX	48
8.1	Horse-Concept.....	48
8.2	Coaching Par le Cheval	49
8.3	Moizard Conseil	50
8.4	Chevalliance.....	50
8.5	Coaching-Cheval	51
8.6	Formation-leadership	51
8.7	Equicoaching.....	51
8.8	Quirao.....	52
8.9	MH Consulting	52
8.10	Ecole Européenne d'Hippo Coaching	52
9	ANNEXE 2 ANALYSE D'UN CAS PRATIQUE : LE CAS DE FLORA	54
9.1	Contexte	54
9.2	Déroulement de la séance de coaching facilité par le cheval.....	54
9.2.1	L'accueil	54
9.2.2	Cadre, permissions et écologie.....	54
9.2.3	Méditation	55
9.2.4	Objectif de la séance	55
9.2.5	Projection 1 – Les qualificatifs	55
9.2.6	La rencontre	55
9.2.7	L'intention	55
9.2.8	Projection 2 – Les conseils.....	56
9.3	Synthèse	56
10	ANNEXE 3 LES CARACTERISTIQUES DU CHEVAL POUR LE COACH.....	57
10.1	Le symbolisme véhiculé par le cheval	57
10.2	Le cheval sociable, curieux et bienveillant	58

10.3	Le cheval authentique et hors influence	59
10.4	Le cheval congruent par nature	60
10.5	Le cheval miroir de nos émotions	60
10.6	Le cheval et la communication non verbale.....	62
10.7	Le cheval dans l'ici et maintenant	63
10.8	Le cheval en recherche permanente de zone de confort.....	64
10.9	Le cheval dans la dimension tactile	65
10.10	Le cheval doué d'altérité.....	65
10.11	Le cheval dans une rencontre expérientielle	65
10.12	Le cheval ou les vertus du « faire autre chose, autrement »	67

1 INTRODUCTION

Le cheval est présent au côté de l'homme depuis de nombreux millénaires. Chassé puis domestiqué, il est devenu l'auxiliaire indispensable de l'homme lui permettant le travail de la terre, les déplacements, les conquêtes guerrières : Il fait partie de nos racines. L'avènement de l'automobile a entraîné une importante mutation des relations homme-cheval : le cheval de travail est devenu compagnon de loisirs magnifiant ainsi la composante affective.

Le potentiel thérapeutique du cheval a été identifié très tôt dans l'histoire de l'humanité. Ainsi, le philosophe grec Xénophon, disciple de Socrate, écrivait au Vème siècle avant J.C. : « Le cheval est un bon maître, non seulement pour l'équilibre du corps, mais aussi pour celui du mental et de la vie des émotions »¹.

L'hypothérapie, l'équithérapie, la rééducation par l'équitation, la thérapie avec le cheval sont autant d'appellations des pratiques qui utilisent aujourd'hui le cheval auprès de l'homme dans un but thérapeutique. Les principaux bénéfices de cette médiation animale concernent le physique, le psychique ou encore le domaine social.

Depuis quelques années, l'utilisation du cheval s'étend à d'autres registres que celui du soin. Il est ainsi utilisé sous une appellation générique de « coaching par le cheval » dans des actions de formation-conseil ou d'accompagnement telle que le coaching qui vise à assister des personnes ou des groupes dans la définition et l'atteinte de leurs objectifs, au bénéfice de la réussite de leur évolution personnelle et professionnelle.

L'association du cheval à la pratique du coaching associe deux mots en vogue que sont le « coaching » et le « cheval ». Elle ne résulte pas d'études scientifiques éprouvées, tient plus du domaine de la recherche empirique et présente très peu de matière bibliographique.

Si la filière coaching est en passe de professionnalisation avec l'émergence de formations reconnues officiellement par la Commission Nationale de la Certification Professionnelle, il n'en va pas de même quant à l'utilisation du cheval dans ce domaine.

Cette double absence de sources bibliographiques de référence et de standard professionnel ouvre le champ du questionnement : Que recouvrent les pratiques actuelles ? Quid du cadre professionnel et de la technicité inhérente au coaching ? Quel est le rôle du coach et quels sont les apports au processus de coaching ? Quel est le cadre d'utilisation et quelles en sont les limites ?

Nous essaierons de répondre à ces questions au fil de ce mémoire.

¹ <http://cheval-communication.vpweb.fr/Des-chevaux-et-des-hommes.html>

2 RACINES ET ORIGINES

2.1 L'enseignement équestre

Le cheval est présent au côté de l'homme depuis de nombreux millénaires. Depuis l'avènement de l'automobile, le cheval de travail est devenu compagnon de loisirs. En 2014, avec 2 millions de pratiquants et 700 000 licenciés, l'équitation est le 3^{ème} sport le plus pratiqué en France après le football et le tennis².

Pendant de nombreuses années l'enseignement de l'équitation a privilégié la technicité. Plus récemment, une place nouvelle est accordée au mental du cavalier : Le couple cheval-cavalier évolue dans un système émotionnel fluctuant et l'état interne du cavalier y participe et peut affecter la pratique équestre, quel que soit le niveau de technicité acquis. L'enseignement intègre maintenant la dimension émotionnelle du cavalier au même titre que l'apprentissage technique : il est ici question de confiance et d'estime de soi, de contrôle et d'affirmation de soi. Dans la pratique en compétition, il n'est pas rare d'entendre des entraîneurs faire le bilan d'un concours et mettre en cause le mental du cavalier « *Il n'a pas tenu la pression* »

L'utilisation de la préparation mentale ou de la psychologie du sport est assez récente en France et remonte aux années 80. Elle permet d'acquérir les moyens concrets pour gérer l'avant-compétition, la compétition proprement dite et l'après-compétition. L'enjeu pour les sportifs est de créer une harmonie intérieure, afin d'être en phase avec leur personnalité, leurs valeurs et leur perception d'eux même pour une plus grande maîtrise de leur corps, de leur technique et de leur environnement.

En France, l'équitation est l'un des sports les plus en retard en ce domaine³. Pourtant, entre autres facteurs, le cavalier doit acquérir la connaissance de ses fonctionnements internes, afin de ne pas affecter négativement sa monture et impacter sur les performances.

2.2 L'éthologie

L'éthologie équine⁴ étudie le comportement des chevaux en milieu naturel et les relations intra-spécifiques (entre chevaux) et interspécifiques (avec les autres espèces). Cette discipline étudie notamment le comportement du cheval dans ses rapports avec l'homme. Depuis quelques années, les connaissances en éthologie équine ont permis de développer de nouveaux modes de relation entre l'homme et le cheval et représentent un apport très riche notamment dans la pratique du travail à pied (à côté du cheval). Le but est de construire une relation harmonieuse, sans contrainte pour le cheval, en douceur. Cette approche a rencontré un réel succès et a poussé la fédération française d'équitation à l'intégrer parmi ses examens fédéraux et ses disciplines équestres.

Le cheval, plus qu'une monture, devient un être vivant qui a une présence et avec lequel on engage une relation. Il n'est plus sollicité uniquement pour sa force et sa puissance mais aussi pour son rôle de guide et d'initiateur : l'homme n'est plus seulement sur lui mais avec lui.

² <http://www.ffe.com/Publications/Statistiques/References-annuelles>

³ Camboulives C. (2013) – Equitation Optimisez votre potentiel ! – Ed @mphora

⁴ http://fr.wikipedia.org/wiki/Éthologie_équine

2.3 Les soins thérapeutiques s'appuyant sur le contact animalier

2.3.1 La médiation animale

Les pratiques de soin s'appuyant sur le contact animalier se développent et se formalisent depuis une vingtaine d'années. Sous des appellations multiples (zoothérapie, thérapie assistée par l'animal, médiation animale, ...) ces pratiques ont toutes une visée thérapeutique. Leur caractéristique commune est de s'appuyer sur la mise en relation d'un être vivant, un animal, et d'un être humain pour apporter un bénéfice direct à cette personne.

Terminologie	Date
Zoothérapie	1995
Thérapie assistée par l'animal	1999
Thérapie facilitée par l'animal	2000
Activités associant l'animal	2000
(Relation d'aide par la) Médiation animale	2005

Figure 1 Évolution des terminologies - Jérôme Michalon « L'animal thérapeute »⁵.

Ce bénéfice peut être d'ordre physique, psychique ou social en fonction de la population accompagnée, ce qui explique l'évolution des terminologies employées au fur et à mesure de l'ouverture à des pratiques et des intervenants multiples, et notamment aux travailleurs sociaux.

Les pratiques de soins s'appuyant sur le contact animalier sont encore peu standardisées, reconnues et professionnalisées. Elles sont portées par des personnes « de conviction » qui « portent en elles » le fait que le contact animalier apporte « quelque chose de plus » aux pratiques habituelles et qu'il mérite d'être exploité et développé. Cependant les acteurs sont dans l'impossibilité de s'appuyer sur des analyses scientifiques robustes validant les bénéfices de la relation avec l'animal : les nombreuses recherches qui ont été menées soulignent les bienfaits constatés mais restent floues sur les mécanismes qui les produisent. Ces pratiques doivent être organisées dans une « filière » professionnelle stable et légitimée par des faits et études scientifiquement étayés. Leur objectif thérapeutique implique de parler de cadre, de suivi et de protocoles d'utilisation spécifiques et adéquats.

Le soin utilisant le contact animalier, fait appel à une grande diversité d'animaux, au sein de laquelle le cheval occupe une place importante car il fait partie du groupe très restreint des animaux domestiques pouvant assurer une fonction de portage de l'homme.

⁵ https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-00671158v1/file/These_Jerome_Michalon_-_Tome_1.pdf
<https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-00671158v1/document>

2.3.2 La thérapie avec le cheval

Les soins thérapeutiques s'appuyant sur le contact cheval utilisent de multiples appellations qui sont sources de confusion : hypothérapie, rééducation par l'équitation, thérapie avec le cheval, équithérapie sont les plus fréquemment citées. Les nuances viennent de l'utilisation du cheval dans sa capacité de portage de l'homme et/ou via une mise en relation au sol. Les principaux bénéfices évoqués touchent le physique, le psychique ou le domaine social mais il est difficile d'objectiver les pratiques et les résultats obtenus tant les champs d'intervention sont différents et non standardisés. Les bienfaits sont souvent constatés mais la qualification scientifique des mécanismes récurrents qui les produisent et la validation des protocoles associés sont absentes. Ces soins thérapeutiques sont pratiqués par des personnes animées par leur conviction des bienfaits qui en résultent et qu'ils ont pu constater par eux même.

Pendant un premier pas vers la professionnalisation vient d'être récemment franchi. Ainsi le métier d'Equicien a été reconnu officiellement par la CNCP⁶ par arrêté du 20 janvier 2014. Ce métier et la formation associée sont classés sous la nomenclature : « Spécialités plurivalentes des services aux personnes » et s'inscrivent dans le cadre de la médiation animale.

2.4 L'appropriation du cheval par le coaching

Le coaching se positionne dans les métiers de la relation d'aide et n'a pas d'ambition thérapeutique, ce qui le différencie notamment de la psychologie. Pour autant, le coaching découle d'une approche intégrative et tire sa substance d'une transversalité où figurent en particulier les psychologies humanistes, systémiques et sociales⁷.



Figure 2 Le coaching, une approche transversale

⁶ Commission Nationale de la Certification Professionnelle

⁷ Linkup (2014)- Devenir coach professionnel – Session N58

Pour nourrir cette transversalité, le coach est amené à se tenir continuellement au courant des évolutions de son métier et à rester en veille sur ce qui se fait afin de pouvoir éventuellement enrichir sa pratique et faire évoluer son activité. Dans cette optique, certains coachs se sont intéressés aux différentes activités mettant en jeu le cheval :

- Les activités équestres de loisirs : avec l'approche complémentaire de l'enseignant qui intègre la gestion de l'état interne de ses cavaliers dans sa pédagogie afin d'en limiter les répercussions sur le comportement du cheval et favoriser ainsi la progression du couple cheval-cavalier.
- Les sports équestres de haut niveau : avec la préparation mentale du cavalier sportif, qui présente pour spécificité d'être en relation avec un animal hyper-sensible aux émotions qu'il véhicule.
- Le développement de l'équitation éthologique : et l'approche relationnelle qu'elle met en exergue. La relation harmonieuse homme-cheval est atteinte quand l'homme comprend ses propres schémas de fonctionnement et reconnaît le cheval comme être vivant à part entière.
- L'introduction du cheval dans le domaine du soin et les bienfaits tant physiques que psychiques qui en résultent.

Chacune de ces pratiques met en avant l'extrême sensibilité du cheval dont les réactions retranscrivent avec finesse la relation qu'il entretient avec l'homme. Cette spécificité constitue une approche intéressante pour le coach et l'utilisation du cheval est venue enrichir sa pratique.

L'utilisation du cheval est envisagée ici comme l'un des nombreux vecteurs facilitant la mise en œuvre de la relation d'aide : Il s'agit là non pas de guérir, mais d'accompagner le développement et l'évolution du coaché dans le respect de son identité propre et dans la valorisation de ses capacités à trouver ses propres solutions et à se positionner dans ses relations aux autres et à son environnement.

De nombreuses appellations couvrent des approches, techniques et cadres d'utilisation tout aussi disparates que dans le domaine du soin : « coaching par le cheval », « équi-coaching », « développement personnel par le cheval », « bien-être par le cheval », « hypo-coaching », ou encore « coaching facilité par le cheval ». L'utilisation d'une appellation ne semble pas liée à une différence de concept, de pratique, ou d'objectifs poursuivis mais reflète surtout la sensibilité et l'affinité des acteurs pour un terme plutôt que le positionnement revendiqué d'une approche spécifique. Afin de rester neutre dans notre analyse, ***nous utiliserons l'acronyme de CfC pour « Coaching facilité par le Cheval » qui nous paraît le plus représentatif de l'intégration du cheval dans un processus professionnel de coaching.***

Comme pour les soins thérapeutiques faisant appel à la médiation animale, il n'existe aucune étude scientifique couvrant le sujet du CfC. Les pratiques reposent sur la recherche empirique, issue de faits expérimentaux, validée par l'expérience mais qu'on ne peut relier à une base théorique simple et standardisée. L'expérience des acteurs et les retombées positives constatées, justifient cependant l'utilisation du cheval par un coach pour faciliter sa démarche de coaching.

L'absence de sources bibliographiques soulève de nombreuses questions sur le rôle et les apports du coach lors d'une séance de CfC. Dans la suite de ce mémoire nous allons tenter de clarifier les différents domaines identifiés dans la Figure 3.

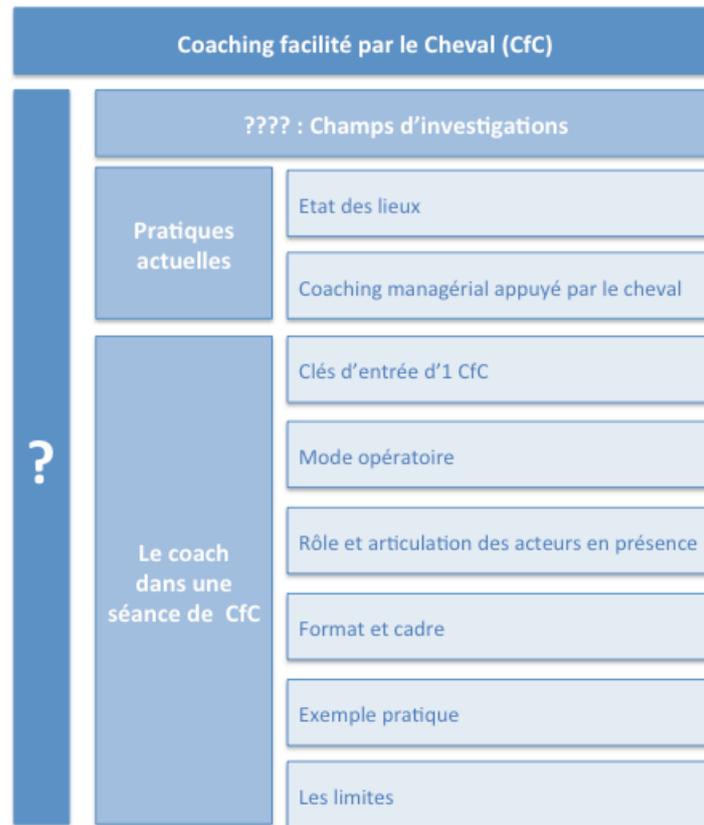


Figure 3 Champs d'étude du CfC

3 LES PRATIQUES ACTUELLES

Le monde de l'entreprise et des managers constitue aujourd'hui la principale clé d'entrée de communication autour du concept de coaching par le cheval. Par « clé d'entrée », nous entendons ce qui est véhiculé par les médias (télévisuels, journaux et magazines) mais aussi par les sites internet dédiés : dans la suite de ce chapitre nous ferons un rapide état des lieux de l'offre et de la façon dont elle est communiquée à travers le « prisme internet ».

3.1 État des lieux

Cet état des lieux est construit sur une analyse des 10 sites les mieux référencés par Google sur le coaching par le cheval (§8 ANNEXE 1 ETAT DES LIEUX). La recherche a été menée selon plusieurs mots-clés : « coaching cheval », « horse coaching », « hypo coaching » « equi coaching ». Cette analyse constitue une photographie instantanée de l'offre actuelle et de la façon dont elle est communiquée sur internet.

Elle met en avant la multiplicité des approches utilisant les mots « coaching » et « cheval ». Le mot « coaching » se décline le plus souvent hors du champ déontologique de la profession : Dans la majorité des cas étudiés, le mot coaching est associé à de la formation, de la conduite d'atelier, des séminaires. Il est souvent fait état d'accompagnement en groupe.

Seul le site de *Moizard Conseil* décrit l'utilisation du cheval dans un processus global d'accompagnement de type coaching.

Le format temporel proposé est court et intensif. Il varie de 1 à 3 jours et ne s'inscrit pas sur la durée.

On constate également une grande diversité des intervenants : coach, consultant, formateur, enseignant d'équitation, éthologue. Pour « légitimer » leur approche, les intervenants font état de formations pluridisciplinaires et/ou d'appartenance à des organisations professionnelles multiples.

Les mots « coaching - cheval – managers » apparaissent en majeur sur les sites, dès la Front page. La réponse aux besoins de coaching individuel, notamment dans le cadre de problématiques de développement personnel n'apparaît qu'en deuxième niveau: ce n'est pas la clé privilégiée pour communiquer. Cette priorité au monde de l'entreprise s'explique sans doute par la recherche d'une cible de clientèle « rentable ».

Compte tenu de l'importance de la communication faite autour du coaching managérial appuyé par le cheval, nous décrivons dans ce qui suit les fondamentaux de cette approche qui relève plus de la formation / conseil que d'une utilisation au sein d'un processus de coaching en tant que tel.

3.2 Le « coaching » managérial appuyé par le cheval

En 2009, La première nuit de la formation professionnelle en France ⁸ a récompensé la société *Horse Concept* en lui attribuant le premier prix dans la catégorie “formation la plus innovante” : *Horse Concept* intègre la relation homme/cheval dans son processus de coaching de managers (§ 8.1.). Depuis, ce concept innovant s’est développé, relayé par les médias, et son attrait a été amplifié par les besoins de renouvellement et les effets de mode qui caractérisent ce type de prestations. Nous allons mettre en évidence et décrypter les principales caractéristiques de ce type d’approche, l’une des plus communiquées actuellement.

Les modalités de l’utilisation du cheval en CfC managérial sont multiples. Aussi ce que nous présentons ci-dessous n’a pas vocation à être « parole maîtresse et référente » : Il s’agit de donner un reflet « moyenné » (comprenant toute ma part de subjectivité) basé sur les informations issues de mes recherches bibliographiques ou via internet et sur mon expérience vécue sur le sujet⁹

3.2.1 Objectifs poursuivis

Les principaux objectifs explicites poursuivis dans le cadre de l’utilisation du cheval en CfC managérial sont le leadership, l’assertivité et l’efficacité des postures de communication.

Le leadership est la capacité d’une personne à influencer et à fédérer un groupe pour atteindre un but commun, dans une relation de confiance mutuelle. Dans son milieu naturel le cheval évolue au sein d’une harde dans laquelle chaque membre est reconnu et joue un rôle. Il présente la propension à se rallier à un leader pour autant que ce dernier gagne sa confiance et soit congruent dans ce qu’il véhicule.

L’assertivité¹⁰, ou comportement assertif, est un concept de la première moitié du XXème siècle introduit par le psychologue new-yorkais *Andrew Salter* et désignant la capacité à s’exprimer et à défendre ses droits sans empiéter sur ceux des autres. Ramenée au cadre managérial, l’assertivité peut se traduire par les compétences suivantes : se respecter et se faire respecter, développer une bonne assurance personnelle, identifier ses attitudes les plus fréquentes, savoir faire face à des comportements passifs, agressifs ou manipulateurs. Du point de vue de l’Analyse Transactionnelle¹¹, la position de vie de la personne assertive est « je suis OK, vous êtes OK ». L’assertif postule le respect réciproque des opinions et de la qualité des êtres. C’est le positionnement naturel du cheval qui ne juge pas et accueille de façon bienveillante.

⁸ Évènement organisé par l’Association nationale des ressources humaines et la Fédération de la formation professionnelle

⁹ Participation au séminaire « La motivation au cœur du management » organisé par Pégase Consult sous la direction de Dominique Béranger les 16 et 17 octobre 2014

¹⁰ <http://fr.wikipedia.org/wiki/Assertivité>

¹¹ Le Guernic A. (2011) – L’analyse transactionnelle - Ed Les miniguides Ecolibris – Ixelles éditions
De Lassus R. (1991) – L’analyse transactionnelle – Ed Poche Marabout

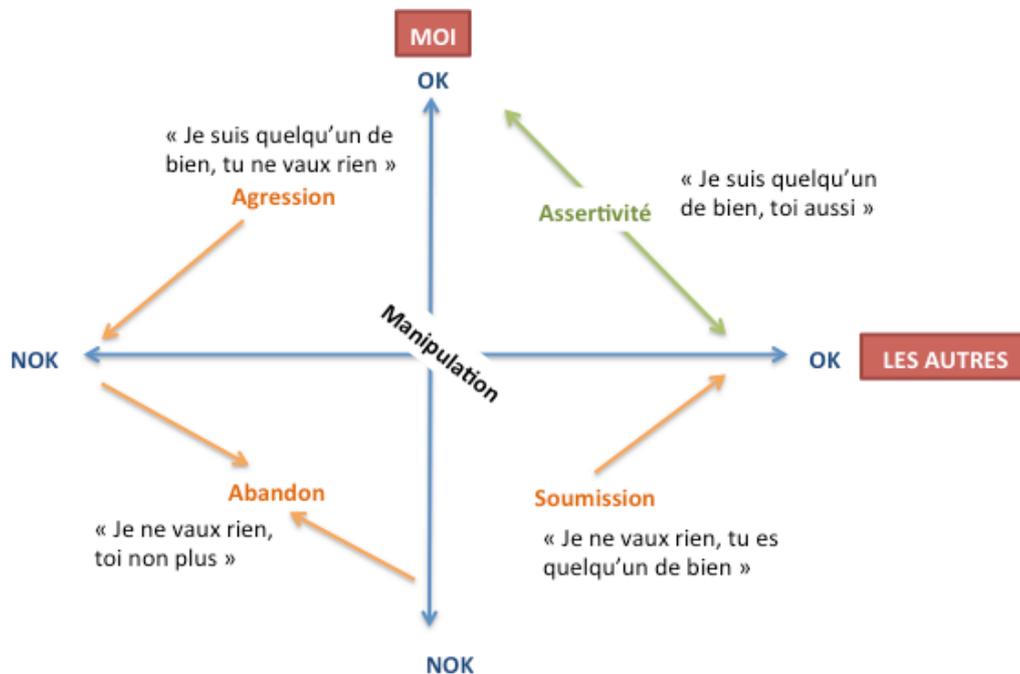


Figure 4 Positions de vie en Analyse Transactionnelle¹²

La communication est un processus de transmission, de mise en commun d'informations. La communication passe à moins de 10% par le langage verbal et est surtout véhiculée par le langage non verbal : notre ton, nos gestes, attitudes et intentions (les postures de communication). Le non verbal est par nature le registre de communication du cheval et il y est de ce fait particulièrement réceptif.

Ces trois axes d'ordre relationnel correspondent à une grande part de ce qu'une entreprise attend de ses managers en tant que leaders de l'organisation. Dans le cadre d'un coaching managérial, le cheval apparaît comme un support approprié puisqu'il porte en lui ces schémas de fonctionnement.

3.2.2 Mode opératoire

Le CfC de managers passe marginalement par le biais d'apports théoriques mais s'appuie surtout sur un apprentissage sous forme d'expérimentation pour faciliter la compréhension du sens et de la portée de l'enseignement. L'expérimentation se fait quasi-exclusivement en présence des chevaux par le biais d'exercices à réaliser à pied avec le cheval.

Le cheval est introduit pour sa dimension relationnelle, sa capacité collaborative et sa grande sensibilité à la congruence de ses interlocuteurs et à la clarté de leurs intentions. Son feedback immédiat et sans concession va permettre de confronter l'homme-leader aux réactions induites par sa façon d'entrer en relation, de communiquer et donc de manager.

Un certain nombre d'exercices à « faire faire » au cheval ou « à faire avec » le cheval sont proposés afin de permettre au manager de se challenger par rapport à :

- Sa réceptivité, c'est à dire sa capacité à être présent à la relation dans l'ici et maintenant ;
- Son écoute attentive et son aptitude à « lire entre les lignes » ;
- Son affirmation de soi et la confiance qu'il véhicule ;
- Sa motivation, y compris face aux difficultés rencontrées ;

¹² <http://fr.wikipedia.org/wiki/Assertivité>

- Sa créativité dans la recherche de solutions alternatives ;
- La justesse de son intention, sa capacité à percevoir et apprécier les conséquences de son positionnement et de ses décisions ;
- Sa propension à poser des limites et à tenir compte des limites potentielles de ses interlocuteurs ;
- Son aptitude à travailler en équipe, à organiser, à déléguer et à offrir un rôle adéquat et respectueux à chacun de ses partenaires.

Le déroulement des exercices se fait dans le respect de la personnalité et du rythme d'apprentissage du manager. Il tient également compte de « l'état présent » du manager, à savoir des difficultés qu'il rencontre éventuellement dans sa pratique managériale et de ce qu'il est venu chercher au travers du CfC (ses objectifs).

Le CfC managérial tel que présenté ici, se rapproche du registre de la formation et du conseil lorsqu'il est effectué comme une prestation autonome, c'est à dire ne s'insérant pas dans un processus global d'accompagnement suivi dans le temps. Son format temporel est court et intensif et se rapproche du stage ou du séminaire : deux à trois jours dédiés, avec le cheval au cœur du dispositif. Il comprend plusieurs participants, permettant ainsi de favoriser le partage et de s'enrichir mutuellement des retours d'expériences que vit chacun d'eux au contact du cheval. Il s'articule autour d'exercices individuels et en groupe en fonction de l'apprentissage à mener, de la compétence à acquérir, de la prise de conscience à réaliser.

Dans ces « formations-conseil » le groupe mis en présence pourra être intra ou inter-entreprises. L'inter-entreprises permet l'élargissement des horizons et un lâcher prise plus important des participants qui ne sont pas soumis au regard de leurs pairs. L'intra-entreprise permet également de renforcer l'esprit d'équipe au travers d'une expérience commune forte et originale (se démarquant des formats les plus usuellement répandus).

Dans sa logique apparentée à la formation-conseil, le mode d'intervention des « encadrants de la session » peut être représenté au travers d'une figure dérivée de la typologie des styles de management proposée par *Paul Hersey et Kenneth Blanchard*¹³ dans les années 70.

¹³ http://www.wikiberal.org/wiki/Modèle_Hersey-Blanchard_du_leadership_situationnel/
<http://ccrec.fr/wp-content/uploads/Management-situationnel.pdf>

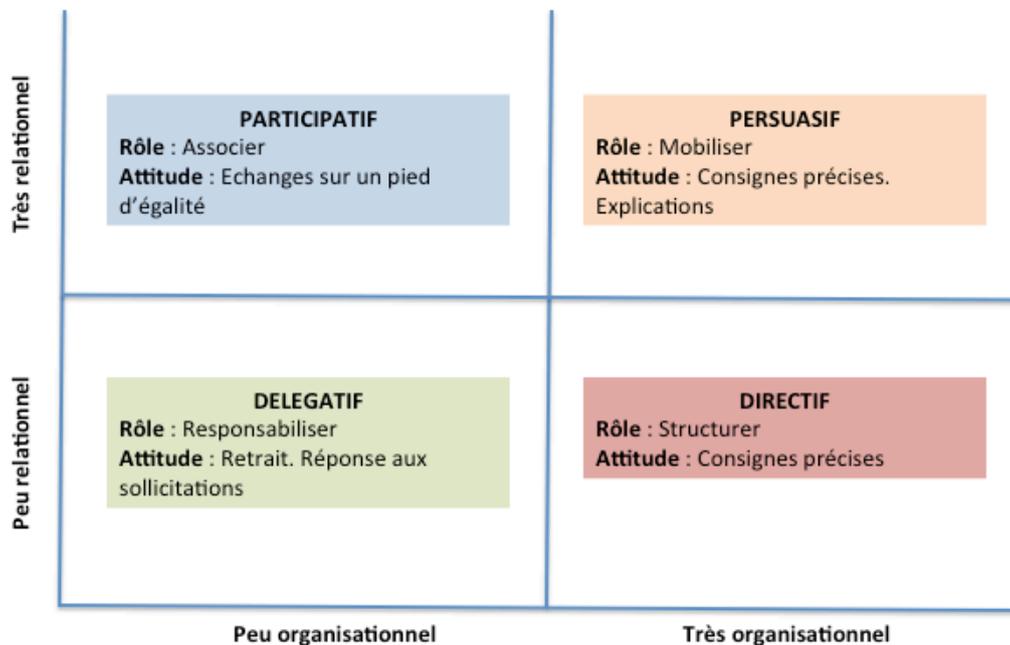


Figure 5 Le positionnement du formateur (adapté de Hersey et Blanchard)

La définition du cadre des expérimentations avec le cheval (mode Directif) permet de transmettre les consignes sécuritaires liées à la présence du cheval et de souligner les objectifs des exercices proposés (par exemple réaliser un parcours précis avec le cheval). Ce qui se passe en cours d'exercice est commenté et expliqué (mode Persuasif). À l'issue de l'expérimentation un feedback est réalisé passant alors en mode Participatif. La réitération éventuelle de l'exercice afin de capitaliser sur les enseignements et prises de conscience qui l'ont précédé se passe en mode Délégatif. L'objectif global de la session se situe bien dans un souci Délégatif puisqu'il s'agit pour les managers de pouvoir utiliser les enseignements acquis dans le cadre de leur pratique professionnelle en entreprise.

3.2.3 Les acteurs de la prestation

Dans ce type de format, les acteurs de la prestation sont très variés. Au-delà des managers, cible de la prestation, on y retrouve dans le rôle du « coach » :

- Des coachs professionnels, des consultants, des formateurs ;

Mais aussi

- Des éthologues, des professionnels de l'équitation.

Dans certains cas, on observe des alliances de compétences pour optimiser l'efficacité de la formation et en asseoir les fondements. Apparaissent alors des binômes d'acteurs autour des garants de la technique (coach, consultant, formateur, ...) et des spécialistes du cheval (éthologue, professionnel de l'équitation, ...) facilitant et légitimant la traduction et l'explication du comportement du cheval. Ceci traduit la « jeunesse » d'une approche encore en phase de réglage.

3.2.4 Synthèse

L'utilisation du cheval en CfC managérial, tel qu'il est le plus souvent pratiqué, s'apparente plus à de la formation-conseil qu'à un réel processus de coaching : le format intensif et court, le mode de communication employé « Directif – Persuasif – Participatif – Délégatif » prennent des libertés par rapport au cadre éthique du coaching professionnel. Par ailleurs, cette immersion soutenue n'est

généralement pas précédée ni complétée par un accompagnement dédié de l'individu ou du groupe d'individus au sein de l'organisation : on s'éloigne là aussi du processus de coaching.

Les différentes structures qui dispensent ce type de formation y adjoignent souvent le terme coaching qui se trouve dans ce cas « déformé ». Certaines d'entre elles cependant valorisent la participation du cheval dans leur contenu sans l'emploi du mot coaching et se positionnent explicitement dans le registre de la formation. C'est le cas par exemple de *Pégase Consult*¹⁴.

Ce type de formation, s'appuyant sur l'interaction guidée et analysée d'un manager avec un cheval, garde toute sa pertinence et induit des résultats positifs et d'une grande efficacité pour les participants. La dynamique de groupe, par les échanges qu'elle permet, renforce encore les apports.

L'interaction homme-cheval ouvre aussi de nouvelles perspectives dans le domaine professionnel : l'une d'entre elles consiste à fournir aux entreprises et chasseurs de tête un profil précis de la personnalité, des forces et des faiblesses d'un candidat basé sur l'observation de son comportement en présence d'un cheval. Par exemple :

- *Equiboost-Concept Premium Selection*¹⁵
- *Ecole Européenne d'Hippo coaching, aide au recrutement*¹⁶

Le développement des activités intégrant l'utilisation du cheval, n'a pas fini de surprendre et de faire parler.

¹⁴ <http://www.seminaire-pegase.fr/default.html>

¹⁵ <http://www.centredecoachingequin.com/fr/centre-dinnovation-en-ressources-humaines-8/>

¹⁶ <http://www.hippocoach.org/assessmentcenter.html>

4 LE COACH DANS UNE SEANCE DE COACHING FACILITE PAR LE CHEVAL

L'utilisation d'un cheval dans le cadre d'un processus de coaching ne se réduit pas à la population managériale et englobe toutes les typologies de personnes faisant appel au coaching dans l'accompagnement de leurs objectifs, quel qu'en soit le domaine. De façon à poser le cadre, nous allons rappeler brièvement ce qu'est le coaching professionnel. Nous détaillerons ensuite les principales clés d'entrée d'une séance de CfC, le rôle particulier du coach, ainsi que l'intérêt, les modalités pratiques et les prérequis à l'introduction du cheval dans un processus de coaching.

4.1 Rappels sur le coaching

Le coaching consiste à accompagner des personnes ou des groupes dans la définition et l'atteinte de leurs objectifs, au bénéfice de la réussite de leur évolution personnelle ou professionnelle. L'action et les résultats sont au cœur du processus. Le coach amène l'individu à trouver ses propres solutions, à partir de ses ressources personnelles, tout en respectant son identité et dans un cadre d'autonomie et de responsabilisation. Le coach est un professionnel certifié de l'accompagnement qui s'inscrit dans le respect de la déontologie propre au coaching.

Le coaching se distingue de la formation, du conseil et de l'entraînement par la spécificité des techniques utilisées mais surtout par la nature des objectifs visés.



Figure 6 Différenciation Coaching / Formation / Conseil / Entraînement

4.2 Les clés d'entrée d'une séance de coaching facilité par le cheval

Les caractéristiques du cheval et l'étendue de son registre comportemental permettent d'envisager son utilisation dans de multiples configurations et problématiques qu'elles soient personnelles ou professionnelles. Parmi les nombreux axes qu'une séance de CfC permet d'aborder on peut citer :

- Le travail identitaire ;
- Le travail sur les émotions ;
- Le travail sur les relations.

Une séance de CfC permet aussi de jouer sur l'expérientiel et d'introduire une rupture dans un processus de coaching classique grâce à sa configuration originale.

4.2.1 Identité

Entreprendre un processus de coaching c'est accepter de se visiter / revisiter. L'identité propre de chaque coaché est au cœur de tout processus de coaching. Certains coachés ont conscience de leurs fondements, de leurs valeurs, de ce dont ils ont besoin alors que d'autres sont en recherche identitaire, et n'ont pas pleinement conscience de ce qui les anime et de ce qui est « bon » pour eux. Dans un cas comme dans l'autre, il leur est nécessaire d'atteindre à une résonance entre leurs actions et leur être pour arriver à un équilibre personnel positif.

Quel que soit l'objectif défini en préalable d'un processus de coaching, le coach est amené à « pister » toute dissonance entre « l'Être » et les actions qu'il mène ou les situations auxquelles il est confronté. En ce sens, il va questionner son coaché sur ses croyances, valeurs, besoins et limites afin de l'amener à prendre conscience de son « terreau identitaire » et par là même à le respecter dans son orientation de vie. On parle ici d'authenticité et de congruence.

Authenticité et congruence appellent au respect de sa propre identité. Cependant la relation à notre environnement et à autrui occupe une place prépondérante en chacun de nous et peut filtrer notre propre perception identitaire. La question « Comment suis-je ? », « Comment les autres me voient ? » est omniprésente.

Il s'agit alors de différencier :

- les représentations que nous avons de nous-même en s'affranchissant du regard des autres ;
- notre capacité à faire face à notre environnement au travers de l'image que nous véhiculons.

Une des clés de travail du coach est donc d'amener son coaché à atteindre l'alignement entre comportements, habitudes, attitudes, rôles et identité profonde. Le coach permet à son coaché de retrouver ce qu'il est, ce qu'il veut faire et la façon dont il va le faire, en un mot être congruent.

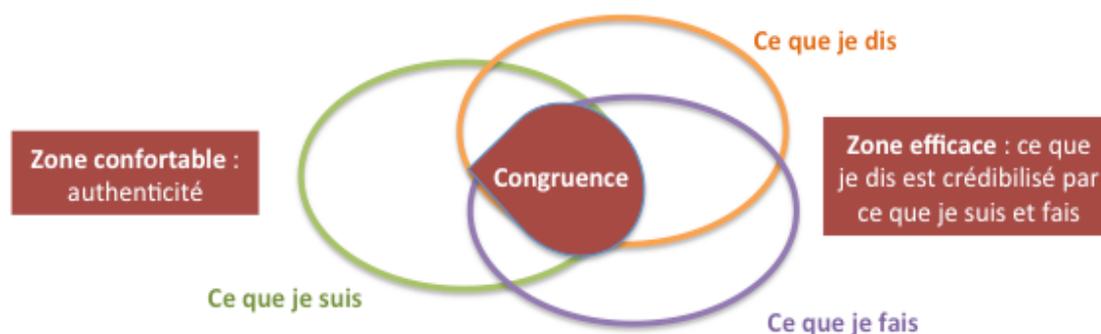


Figure 7 La congruence

Lorsque le coach décide de faire intervenir le cheval en CfC, il va pouvoir travailler sur la dimension identitaire de son client au travers :

- **du déploiement de son être authentique** : Anatomiquement parlant, le cheval n'a pas la capacité à raisonner. Son néocortex est très pauvre en cellules. Sa logique est sensori-motrice et corporelle. Cette absence de capacité de traitement rationnel de l'information en fait un être vivant aux réactions « primitives » et donc résolument authentique, hors influence et non discutable. Le cheval est hors affectif : croyance, amour, haine, procès d'intention ne le concernent pas. Il ne croit pas, n'élabore pas d'hypothèses : il se souvient, il réagit, il vit dans l'immédiateté de ses besoins. Il est hors statut, seule la réalité de la situation compte pour lui (§10.3). De par ses caractéristiques intrinsèques, le cheval vient appuyer plusieurs des dimensions professionnelles du coach à travers l'authenticité de ses comportements, sa bienveillance et son empathie naturelle. Il permet de faire sauter les « filtres sociétaux » et offre l'opportunité au coaché de déposer « son masque » pour entrer dans une relation authentique, affranchie du regard des autres.

- **de la découverte de soi (introspection)** : « non communiquant » (au plan verbal) par nature, le cheval présente l'avantage incontestable de ne pouvoir couper la parole et rend ainsi plus facile le dialogue interne. Les interactions qui se jouent avec le cheval facilitent l'exploration des sentiments, des pouvoirs de l'intuition, amènent le coaché à une meilleure compréhension de soi, de sa véritable nature, de ses facultés.

- **de la congruence** : Le cheval présente la spécificité d'être naturellement congruent (§10.4) : ses émotions, ses ressentis et ses actes sont alignés. Ainsi, par nature congruent et ultra-sensible à son environnement, les réactions du cheval mettent en exergue une non congruence éventuelle de son interlocuteur humain. Si le coaché n'est pas « aligné », s'il présente des contradictions entre son intention et le message qu'il transmet, le cheval aura du mal à obtempérer à ses sollicitations.

Tout au long de la séance de CfC, le coach est attentif à ce qui se joue entre le cheval et son coaché. Il porte une attention particulière à l'état interne de son client, amplifié par les réactions du cheval. Cette grille d'observation supplémentaire lui permet d'accueillir pleinement son coaché en retour d'expérience. Au travers d'un questionnement adapté, il amène son coaché à mettre des mots sur ce qui s'est passé, à en évaluer les enjeux, à s'interroger sur ce que cela lui a révélé de lui, à réfléchir sur sa façon d'être et sur son identité propre. Cette distanciation dans laquelle le coach amène son coaché va lui permettre de s'envisager autrement dans sa relation à soi et également aux autres.

4.2.2 Emotions

L'émotion¹⁷ est une manifestation psycho-physiologique complexe de l'état d'esprit d'un individu lorsqu'il réagit aux influences biochimiques (interne) et environnementales (externe). Elle a d'abord une manifestation interne et génère une réaction extérieure (met en mouvement). Elle est provoquée par la confrontation à une situation et à l'interprétation de la réalité.

On ne peut faire abstraction des émotions. Elles font partie intégrante de la nature humaine. Les émotions constituent un axe de travail pour le coach. Elles lui envoient des messages importants sur

¹⁷ <http://fr.wikipedia.org/wiki/Émotion>

les menaces au bien-être de son coaché lorsqu'elles sont négatives, et sur ce qui le favorise quand elles sont positives. Elles sont au cœur de la construction identitaire de son coaché. Elles sont en lien étroit avec son histoire et sa mémoire qu'elle soit consciente ou inconsciente. Elles influencent sa construction cognitive et sa manière d'évaluer les faits. Elles sont intimement liées à ses croyances, influencent ses actions et sa relation aux autres.

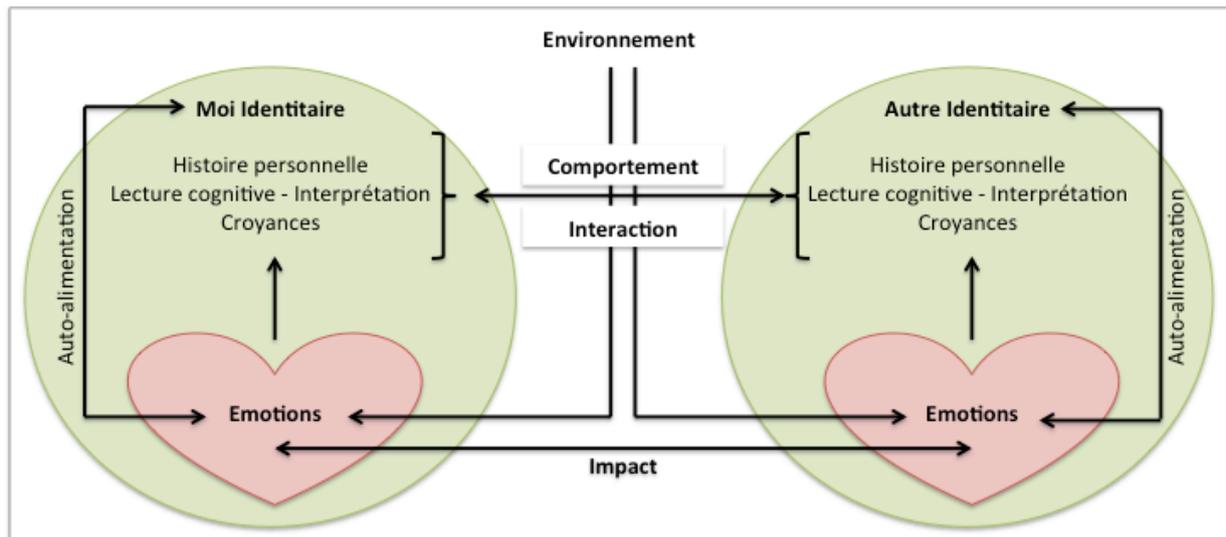


Figure 8 Les émotions

Lorsque le coach décide de mettre son client en relation avec le cheval lors d'une séance de CfC, il sait qu'il va connecter son coaché à ses émotions : d'une part au travers du cadre qu'il instaure (en lui demandant d'être à l'écoute de ses ressentis), d'autre part par la présence du cheval qui l'aidera à se connecter à son cerveau limbique et lui offrira un feedback de son état émotionnel.

- **Activer le cerveau limbique** : Le cheval fonctionne selon une logique sensori-motrice et corporelle (§10.5). Sa présence amène automatiquement le coaché à se connecter également à son système limbique et à s'ouvrir à ses propres perceptions corporelles. La dimension tactile du cheval (§10.9) permet d'activer naturellement la dimension kinesthésique du coaché. Doué d'altérité (§10.9), le cheval ouvre également des permissions nouvelles : ce que le coaché refuse de s'autoriser avec l'humain, il peut se le permettre avec le cheval et dévoiler ses sentiments les plus intimes.

- **Feedback émotionnel** : Le cheval est directement guidé par ses émotions via son système limbique et est extrêmement sensible à l'état émotionnel des êtres : on parle de résonance émotionnelle. Sa manière de fonctionner et de réagir à nos émotions instantanément peut s'apparenter à la synchronisation et la calibration, posture que le coach adopte dans son écoute active. Le cheval retourne ainsi un feedback immédiat de l'état émotionnel du coaché.

Au travers de l'utilisation du cheval lors d'une séance de CfC, le coach amène son coaché à se connecter à ses émotions et à sortir de la rationalisation. Au sens de l'Analyse Transactionnelle, il le positionne en conscience sur son « Etat du Moi Enfant » siège des émotions, de la spontanéité et de la créativité. Dans un 1^{er} temps c'est donc à « l'Enfant Libre » qu'il s'adresse, lui laissant exprimer ce qui l'anime. Dans un 2nd temps, le coach activera « l'Etat du Moi Adulte » de son coaché afin de lui permettre de s'approprier ses émotions et de les redéployer au travers de nouvelles grilles de lecture et de nouveaux comportements pour construire l'avenir.

Le coach perçoit la façon dont les émotions agissent sur son client (aidantes ou limitantes) et quels besoins sont mis à mal ou nourris. Il travaille avec son coaché sur le triangle comportement / croyance / émotion tel qu'il s'exprime pour son client dans le moment présent. Le coach est là :

- pour accueillir l'émotion de son coaché lorsqu'elle s'exprime, avec toute la bienveillance et l'empathie nécessaire, en s'attachant à comprendre ce que son client exprime vraiment ;
- pour favoriser la prise de conscience de l'émotion, de ce qu'elle génère comme ressentis et sensations physiques : quels en sont les signaux ;
- pour amener son coaché à franchir la barrière du langage. Il lui permet de nommer son émotion (émotions de base : Peur, Colère, Tristesse, Joie) et de la décrire avec toutes les nuances nécessaires à l'expression de son ressenti ;
- pour faciliter la prise de conscience des causes de l'émotion, du contexte, des enjeux vs l'état présent (émotion élastique ou non - émotion racket ou non) ;
- Pour aider à déterminer les besoins sous-jacents mis à mal ou nourris ;
- Pour faire le lien avec le comportement que les émotions induisent chez son coaché ainsi que de l'impact qu'elles ont sur ses relations ;
- pour permettre à son coaché de développer une nouvelle lecture de la situation (travail sur les croyances), d'envisager d'autres possibilités et ainsi favoriser une stratégie d'action.

Avec le support du coach, l'interaction avec le cheval aide le coaché à prendre conscience de ses émotions, à les écouter, les reconnaître, les comprendre pour en faire ses alliées et accroître sa marge de manœuvre, en apprenant à s'écouter soi-même et écouter les autres.

4.2.3 Relations

La communication est l'action de communiquer, de transmettre des informations ou des connaissances à quelqu'un, de les mettre en commun. La communication interpersonnelle est fondée sur l'échange de personne à personne, chacune étant à tour de rôle l'émetteur et/ou le récepteur.

Pour l'école de Palo Alto¹⁸, la communication est fondamentale et essentielle pour l'homme : « on ne peut pas ne pas communiquer ». Que l'on se taise ou que l'on parle, tout est communication. Nos gestes, notre posture, nos mimiques, notre façon d'être, notre façon de dire, notre façon de ne pas dire, toutes ces choses « parlent » à notre récepteur.

La construction de la relation aux autres passe par la relation qu'on entretient à soi, la façon dont on perçoit les autres, la manière d'entrer en relation (comportement, attitude adoptée) et la capacité à être en relation dans l'ici et maintenant.

¹⁸ <http://fr.wikipedia.org/wiki/Communication>

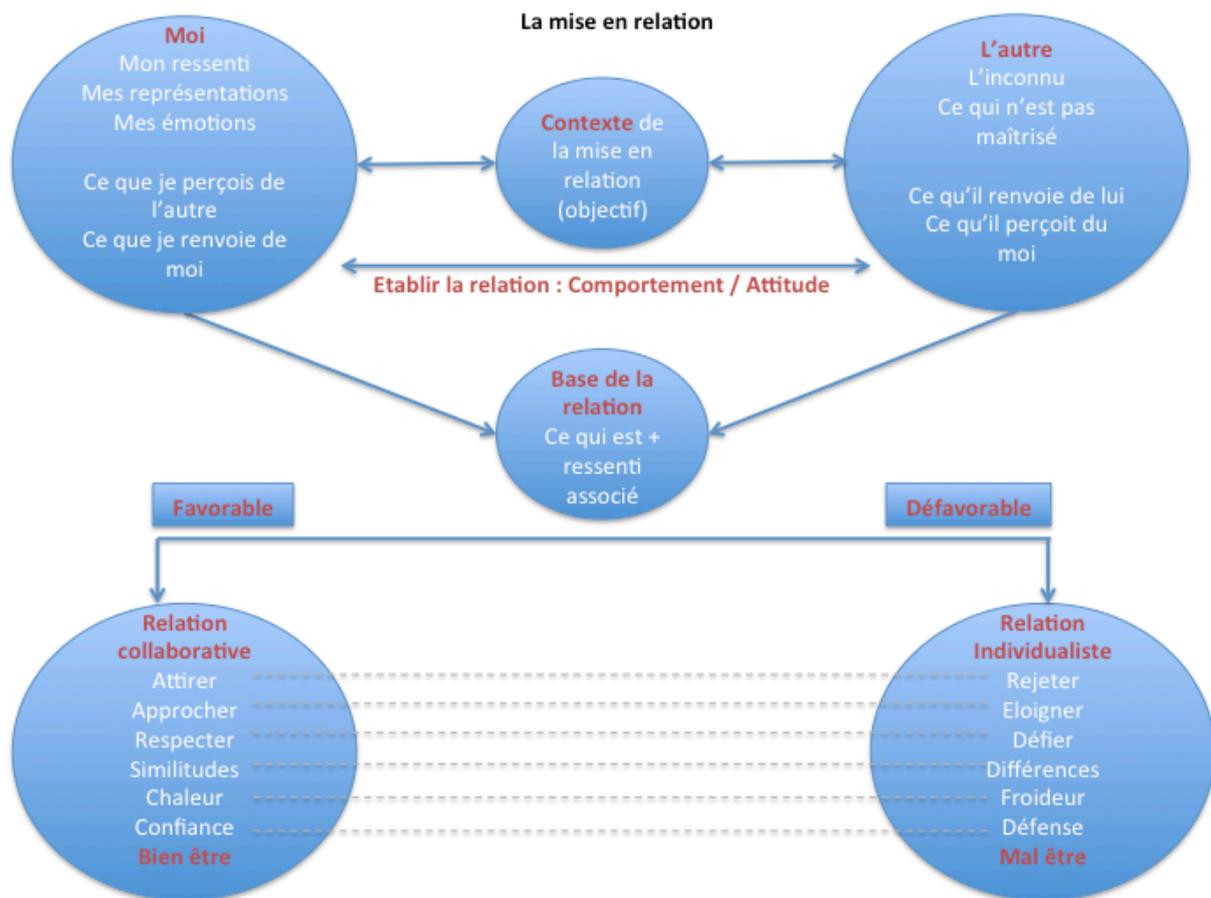


Figure 9 Facteurs de mise en relation

Que ce soit au niveau personnel ou professionnel, la relation aux autres est présente et est la base de la vie en société. L'homme a besoin d'établir des contacts avec les autres pour vivre, exister, passer des messages, connaître, se faire connaître, s'informer, expliquer, comprendre, apprendre, ...

La communication est « holistique », c'est-à-dire qu'elle fait intervenir le tout de l'homme (communication verbale et non verbale), ainsi que l'environnement (possibilité d'interférences environnementales dans la communication).

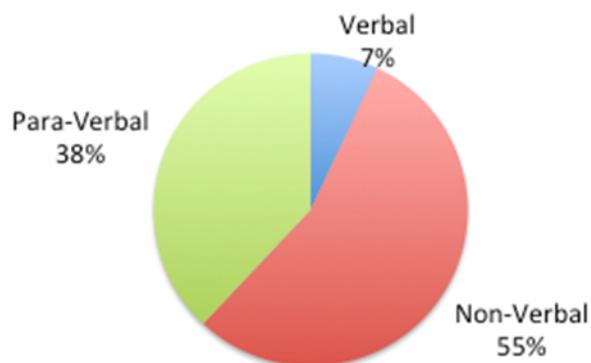


Figure 10 La faible place du verbal dans la communication – Albert Mehrabian¹⁹

¹⁹ http://en.wikipedia.org/wiki/Albert_Mehrabian

Plus de 90% de notre communication passe par le Non-verbal et le Para-verbal ce qui fait du cheval un partenaire de choix pour percevoir ce que nous communiquons. En 1976, Ange Condorcet (vétérinaire français, considéré comme le pionnier de l'AAT²⁰ en France) écrivait « L'animal qui lui ne parle pas, devient soudain ce corps qui fait parler, ce corps qui va régir une nouvelle conduite, ce corps qui ouvre à l'enfant émerveillé les portes des rêves, les portes des êtres, les portes de la nature, les véritables portes du monde »²¹. Le cheval, par l'absence de langage verbal, permet d'ouvrir le champ des possibles. Il donne des autorisations nouvelles à nos modes de fonctionnement usuels dont le coaché va pouvoir se saisir. A travers le langage non verbal, il permet au coaché d'expérimenter une conversation du corps et de l'esprit, mettant au 1^{er} plan l'exploration de ses ressentis et de ses émotions.

Le travail sur les situations relationnelles constitue un axe d'action pour le coach. Il amène son client à prendre conscience de ses habitudes posturales et de leurs impacts sur ses interlocuteurs. Il l'accompagne dans l'élaboration de comportements nouveaux lui permettant d'atteindre à une plus grande qualité relationnelle dans le respect de son identité propre et de ses interlocuteurs. Il positionne son client au cœur des relations qu'il entretient et l'engage à prendre conscience de sa responsabilité dans la qualité de ce qui se joue avec les autres.

Lorsque le coach décide de faire intervenir le cheval lors d'une séance de CfC, il propose à son coaché d'entrer en relation avec le cheval. Cette expérimentation va permettre au coach de travailler sur la dimension relationnelle de son client au travers :

- **De sa relation à soi** : Dans son milieu naturel et au sein de sa harde, le cheval évolue sur le mode de la coopération, chaque membre y étant reconnu et jouant un rôle. Son aptitude à s'intégrer, à vivre en harmonie avec le groupe et selon ses règles repose sur sa capacité d'écoute et son empathie qui en font un animal extrêmement sociable (§10.2). Ces caractéristiques facilitent son intégration dans le cadre d'un processus de coaching permettant la mise en place d'une relation collaborative entre le coaché et le cheval. Le cheval présente la propension à se rallier à un leader – le coaché - pour autant que ce dernier gagne sa confiance et soit en phase entre ce qu'il est et ce qu'il véhicule.

- **De sa relation aux autres / De sa façon d'établir la relation** : La présence du cheval dans l'ici et maintenant et son ajustement permanent aux stimuli de son environnement pour atteindre à la congruence font qu'il est en recherche constante d'une zone de confort (§10.8). Lorsqu'il se trouve en position d'inconfort, il ne « rumine » pas sans fin les détails de la situation, il agit pour retrouver une zone de confort. Cette primauté de l'action, apporte un feedback immédiat sur la façon dont le coaché aborde et établit sa relation aux autres : S'il génère par son attitude un quelconque inconfort pour son interlocuteur, le cheval le mettra en avant et le lui renverra.

- **De sa qualité de présence à la relation** : Le cheval a une mémoire linéaire (§10.7). Il ne fait pas la différence entre ce qu'il a vécu hier, ce qu'il vit aujourd'hui et il est dans l'incapacité d'envisager ce qu'il vivra demain. Il vit constamment dans le présent. Cette différence avec l'homme est primordiale puisque le cheval ne peut se projeter : tout se passe pour lui ici (espace) et maintenant (temps). C'est un apport important pour le coach : En mettant le cheval en présence de son client, le coach oblige ce

²⁰ AAT : Animal Assisted Therapy

²¹ <http://www.resilience.org>

dernier à se centrer sur ce qui se passe dans le présent et à s'ajuster en permanence aux stimuli du cheval et de son environnement. Cette démarche va permettre au coach de positionner son client dans l'ici et maintenant et de l'y « maintenir » afin de lui offrir de nouvelles grilles de lecture et de compréhension sur ce que recouvre le « Être en relation ».

Avec l'aide du coach, l'interaction avec le cheval permet au coaché d'accéder à la prise de conscience de ses postures dans sa relation aux autres via un feedback puissant de sa façon d'être, de son comportement, des intentions réelles qu'il véhicule. Le cheval renvoie à la qualité de la présence dans la relation, à ce que le coaché induit en lui et cela en temps réel et sans jugement. Le coach effectue une double lecture : d'une part il décrypte le comportement du cheval dans ce qu'il renvoie de l'état interne et d'être de son client et d'autre part il est attentif aux retentissements potentiels que la mise en relation avec le cheval va générer chez son coaché.

Cette lecture peut se rapprocher des champs d'analyse sur lequel s'appuie le coach dans le cadre d'un coaching d'organisation ou d'équipe (Figure 11).

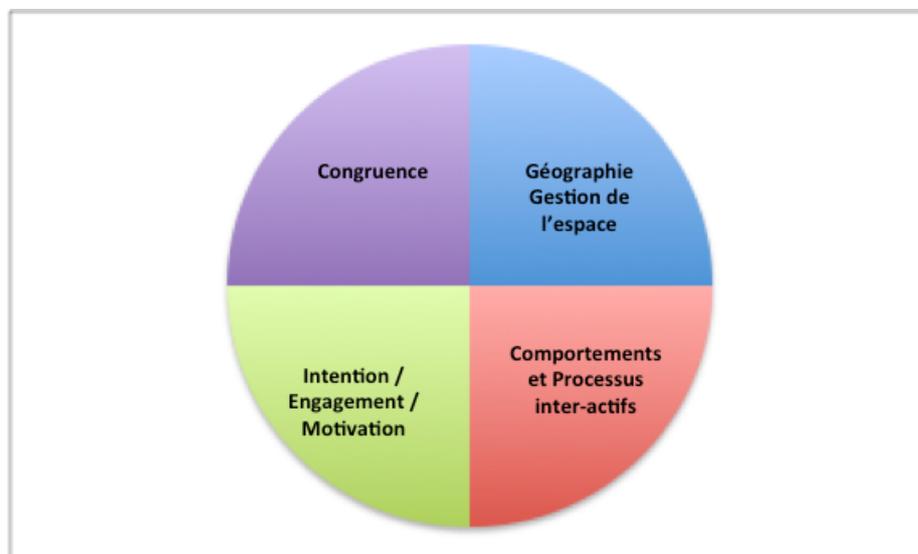


Figure 11 Champs d'observation du coach lors d'un travail en situation relationnelle en Cfc

Le comportement du cheval et du coaché devient un champ d'observation supplémentaire pour le coach qui « tout en un » englobe la géographie/gestion de l'espace, l'analyse des comportements et processus interactifs et l'engagement/motivation. Cette grille de lecture permet au coach d'aider son client à comprendre les enjeux conscients et inconscients qui sous-tendent sa manière d'être en relation avec le cheval (et par extension avec lui-même et les autres) afin de le faire progresser vers son objectif.

4.2.4 La force d'une séance expérientielle

La mise en action et l'expérimentation jalonnent tout processus de coaching. Les mises en action (dites aussi objectifs intermédiaires) interviennent en inter-séance et sont débriefées à posteriori avec le coach. Le client fait alors un retour expérientiel sur ce qui s'est passé et les bénéfices potentiels induits. Le coach accompagne ce retour via son écoute bienveillante et son questionnement attentif visant à amener le client à se positionner vs l'expérience vécue et à capitaliser sur ses retombées quelles qu'elles soient (Figure 12 ci-après).

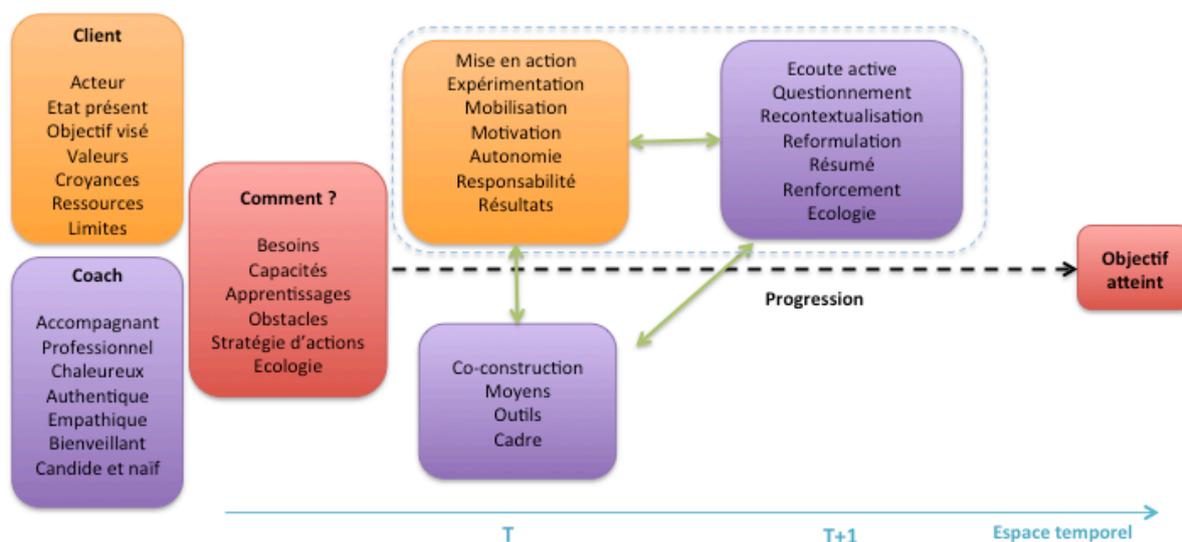


Figure 12 Schématisation du processus de coaching

Cette schématisation très simplifiée du fonctionnement d'un processus de coaching met en évidence l'interaction qui se fait à posteriori sur les actions et expérimentations mises en place : le client expérimente en l'absence du coach puis lui fait un retour que le coach questionnera alors.

Lorsque le coach décide de faire intervenir le cheval lors d'une séance de coaching, il inscrit cette démarche directement dans l'expérientiel. En ce sens, il choisit de donner du poids à ce qui sera abordé au cours du CfC. L'expérimentation a lieu en sa présence et le coach s'ouvre une grille de lecture supplémentaire. Il pourra ainsi « affuter » son questionnement, non seulement en fonction du ressenti et de la description que lui en fera son client, mais aussi sur la base de son observation propre. La Figure 12 initiale peut alors se schématiser comme suit :

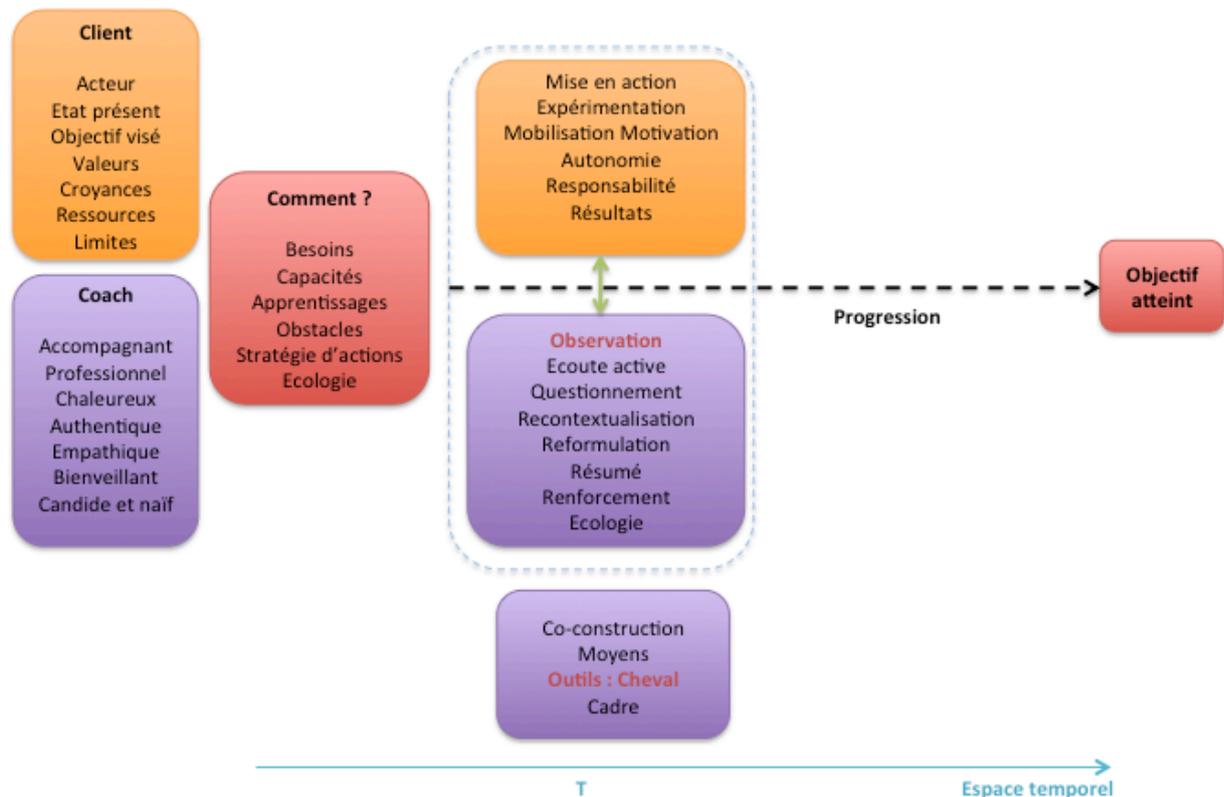


Figure 13 Schématisation du mode d'accompagnement lors d'une séance de CfC

Le coach est dans ce cas en prise directe (ce qui ne veut pas dire interventionniste) avec l'expérience que vit son coaché. La puissance des retombées de cette expérience « commune » vécue et observée, puis relatée et interrogée permet un ancrage important. On se trouve ici au cœur même de l'apprentissage qui s'opère selon trois leviers principaux²² :

- Acquisition de compétences qui génère 10% de nouvelles connaissances ;
- Pratique dans l'action qui génère 70% des nouvelles compétences engrangées ;
- Rétroaction qui aura un effet sur 20% des nouvelles compétences acquises.

Le cheval qui offre généreusement 500 kg de feedback dynamique auquel assiste le coach, amène à une logique descriptive qui englobe des éléments observables et/ou vérifiables. Cette expérience permet une prise de conscience en mobilisant de nombreux registres personnels : valeurs, identité, limites, relation aux autres, relation à soi-même, ressources, peur, stress, Elle génère des émotions et des sentiments, questionne et donne l'opportunité de mettre en place des stratégies d'action avec un ancrage à hauteur de 90% entre l'action vécue et la rétroaction faite.

Par ailleurs, c'est une occasion unique de mise en pratique itérative. En effet, après débrief avec le coach, les enseignements personnels qu'a tiré le coaché de sa mise en relation avec le cheval peuvent être éprouvés. Une nouvelle expérimentation auprès du cheval peut être proposée sur la base de la stratégie d'action déployée par le client, avec une mesure instantanée de ce qu'elle génère chez le cheval. Le coaché prend alors conscience que pour pouvoir influencer favorablement le comportement du cheval, obtenir son adhésion, il doit d'abord et avant tout agir sur lui-même en tant que personne, sur ses pensées, ses émotions et son propre comportement.

²² http://en.wikipedia.org/wiki/70/20/10_Model

Tout au long de ce processus le coach doit être observateur et « guide » en se posant entre autres les questions suivantes : « de quoi mon client a-t-il besoin à ce stade ? », « et pour aller plus loin ?... », « Quelle clarification peut lui apporter cette session ? », « Quelles croyances peuvent être renforcées ou ébranlées ? ... »

Le coach joue alors pleinement sur la stratégie « Je vis / Je ressens / Je prends du recul (position méta) » en mettant son coaché en présence du cheval.

4.2.5 Faire autre chose, autrement

Le coach peut également décider de pratiquer une séance de CfC afin de créer une rupture dans le processus global de coaching. Ce choix du coach peut intervenir pour de multiples raisons comme :

- Maintenir une dynamique forte dans le processus ;
- Relancer une démarche stagnante, qui s'essouffle ;
- Donner un coup d'accélérateur ;
- Prendre un temps dédié pour poser les choses ;
- Changer de perspective, lever des freins ;
- Renforcer des acquis, des prises de conscience.

Quelle qu'en soit la raison, le « faire autre chose, autrement » via une séance de CfC présente des vertus sur lesquelles le coach capitalisera dans la suite qui sera donnée au processus.

4.2.6 Synthèse

La liste des apports de l'utilisation du cheval dans un processus de coaching ne peut être présentée de façon exhaustive et non réductive tant les problématiques de chaque individu sont uniques. Le coaching est un accompagnement sur mesure et à ce titre les bénéfices induits par l'utilisation du cheval lors d'une séance de CfC sont à la mesure de l'individu qui profite de cette mise en relation et de l'accompagnement qui en sera fait par le coach.

5 UNE SEANCE DE COACHING FACILITE PAR LE CHEVAL

5.1 Avant tout ... un outil

Un outil est un instrument utilisé, afin d'exercer une action, sur un élément d'environnement à traiter. Il améliore l'efficacité des actions entreprises ou donne accès à des actions impossibles autrement²³.

Florence Lamy et Michel Moral dans leur livre « Les outils du coach »²⁴ soulignent que l'utilisation d'un outil en coaching :

- doit s'inscrire dans une séquence d'opérations organisées logiquement en vue d'atteindre un résultat ;
- exige qu'un certain nombre de conditions préalables soient satisfaites ;
- demande une maîtrise dans son application.

Les outils du coach sont variés. Ils répondent à des objectifs différents les uns des autres et se justifient par les bénéfices attendus (prise de conscience, changement de perception, mises en action, nouvelles clés d'entrée, ...) que le coach ne peut facilement induire par sa seule présence. Ils représentent en ce sens de véritables leviers pourvu que leur utilisation s'inscrive dans une démarche globale, intervienne au moment propice et soit supportée par une technicité éprouvée ainsi qu'un accompagnement adapté.

Une séance de CfC s'articule autour de l'utilisation maîtrisée d'un outil : la mise en relation du coaché avec un cheval. L'utilisation du cheval est d'autant plus délicate qu'elle fait appel à un être vivant et qu'elle génère des réactions puissantes : On comprend bien ici toute l'importance d'en encadrer l'utilisation. Le coach joue donc pleinement son rôle de professionnel, s'appuyant sur une pratique éthique et disposant de la technicité et des compétences requises à l'utilisation du CfC.

Lorsque le coach propose une séance de CfC au cours d'un processus de coaching, il ne s'agit pas de considérer le cheval comme « la solution en soi » mais bien de l'intégrer dans un processus global visant à accompagner le client dans l'atteinte de son objectif. L'utilisation du cheval est à considérer comme un outil supplémentaire dans la panoplie du coach qui décide de l'opportunité de le mettre en œuvre au cours du processus en fonction de la problématique posée et de la situation. Il n'y a pas de règle en la matière, le coach reste seul maître des techniques et outils à déployer pour aider à l'évolution de son client.

L'outil cheval est transverse, en ce sens qu'il n'est pas dédié à une typologie de coaching en particulier. Il peut être judicieux de l'utiliser que l'objectif du coaché relève de la vie personnelle ou professionnelle, que l'on ait affaire à un individu ou un groupe d'individus. Le cheval offre un répertoire comportemental très étendu, soutient naturellement plusieurs des critères de posture professionnelle du coach (empathie, authenticité, bienveillance, rapport collaboratif, présence de qualité dans l'ici et maintenant, ...) et permet de fait un large éventail de mise en application.

²³ <http://fr.wikipedia.org/wiki/Outil>

²⁴ Lamy F. et Moral M. (2011) – Les outils du coach – Ed InterEditions

5.2 Mode opératoire

Le recours à une séance de CfC n'est qu'une étape dans le cadre plus global d'un processus de coaching, c'est à dire avec un accompagnement du coaché en amont et en aval.

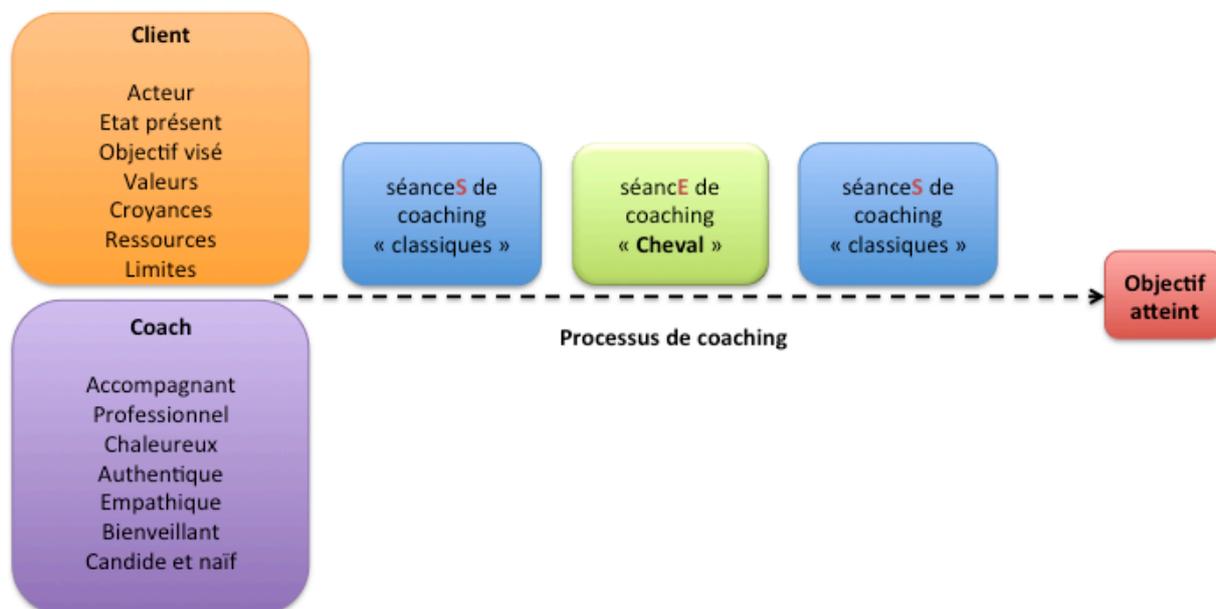


Figure 14 Positionnement d'une séance de CfC dans un processus global de coaching

La mise en relation avec le cheval se fait lors d'une séance de coaching dédiée, proposée par le coach et pour laquelle le client a donné son accord et adhère.

L'utilisation du cheval n'est pas indépendante de l'objet du coaching : elle s'inscrit dans le cadre de la progression du client vers son objectif, tel que déterminé en début de processus. Avant de proposer une séance dédiée de CfC, le coach connaît parfaitement son outil et ce qu'il va lui permettre d'aborder avec son coaché, en particulier le travail sur l'identité, les émotions et les situations relationnelles.

Le déroulement d'une séance de CfC s'appuie sur l'expérientiel. Cette expérience aura d'autant plus de poids qu'elle va se vivre sous les yeux du coach qui pourra alors accueillir et analyser ce qui s'est joué afin de permettre à son client de trouver de nouvelles clés pour avancer vers son objectif. L'impact de l'expérience apporte par ailleurs un ancrage puissant sur lequel le coach pourra capitaliser dans la suite du processus.

Le déroulement d'une séance de CfC est une interrelation entre le langage qui est ici non-verbal, les émotions et le corps. Le coach amène son coaché à être attentif à ses ressentis dans l'instant présent tout au long de la séance.

L'expérimentation de la relation avec le cheval lors d'une séance de CfC au sein d'un processus de coaching peut se schématiser comme suit :

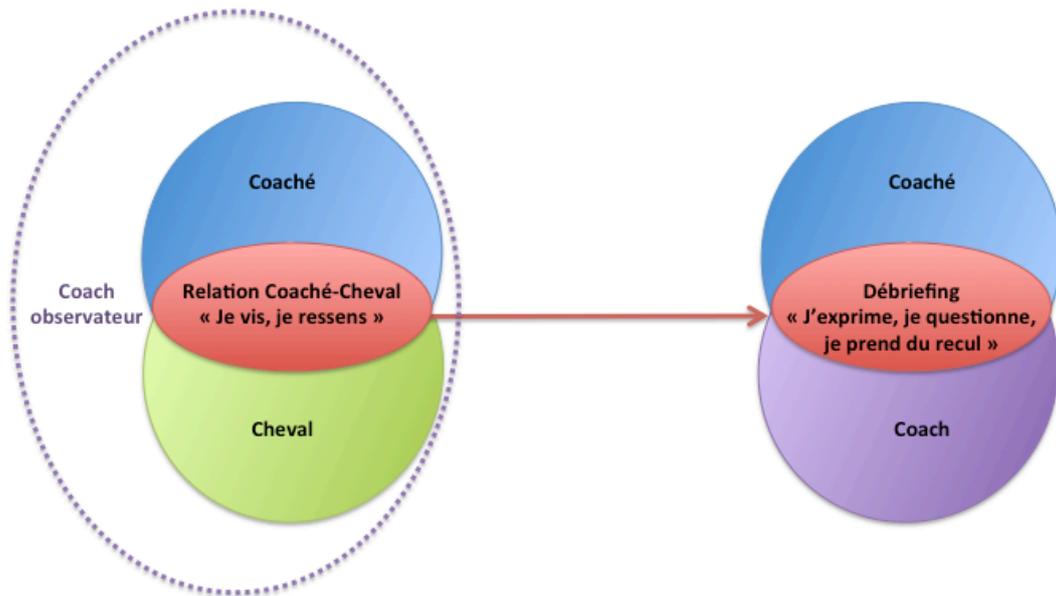


Figure 15 La relation avec le cheval dans un processus global de coaching

Le coach amène son client à se connecter à son cerveau droit et à laisser parler ses émotions dans ce qu'il expérimente ici et maintenant. Le but n'est pas que le cheval fasse ce que le coaché lui demande mais bel et bien de questionner ce qui se joue, et la façon dont s'articule la mise en relation. Le travail met l'accent sur les ressentis physiques et émotionnels et les comportements induits /adoptés.

Le rôle du coach lors d'une séance de CfC peut être représenté par une figure dérivée de la typologie des styles de management d'Hersey et Blanchard²⁵ :

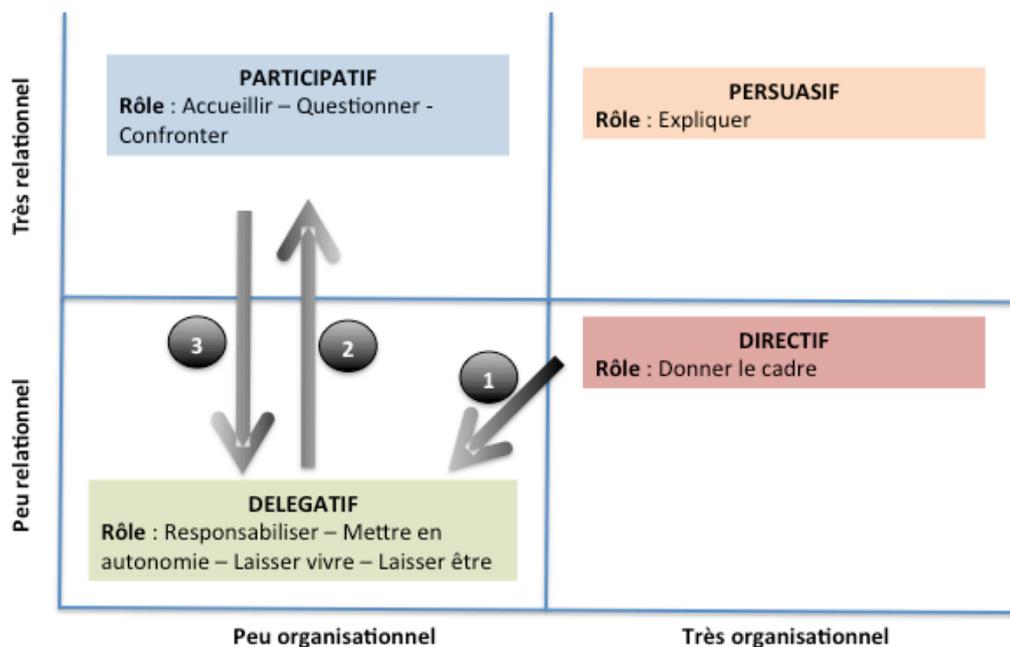


Figure 16 Le rôle du coach dans une séance de CfC (adapté de Hersey et Blanchard)

²⁵ http://www.wikiberal.org/wiki/Modèle_Hersey-Blanchard_du_leadership_situationnel
<http://ccrec.fr/wp-content/uploads/Management-situationnel.pdf>

La définition du cadre de la mise en relation avec le cheval passe par le mode Directif, permettant d'apporter les consignes sécuritaires liées à la présence du cheval et de préciser la trame de la rencontre proposée (par exemple : Aller à la rencontre du cheval) Ce qui se passe pendant la mise en relation ne fait l'objet d'aucun commentaire du coach, le coaché est positionné en mode Déléгатif et vit son expérience en toute autonomie (par exemple, il aborde le cheval de la façon dont il le souhaite et fait ce qu'il veut avec). À l'issue de cette première mise en relation le coach passe en mode Participatif et propose un débriefing, les émotions et perceptions du coaché restant au premier plan. Le comportement du cheval pourra éventuellement être questionné par le coach mais ne fera pas l'objet d'une « explication de texte » (pas de passage en mode Persuasif à la différence de la formation-conseil). Tout est mis œuvre pour que le coaché évolue dans sa réflexion et soit porteur de ses propres hypothèses et solutions dans la plus grande autonomie possible. Sur la base de ses avancées, le coaché pourra réitérer son expérience avec le cheval afin d'éprouver en direct ses prises de conscience et son cheminement.

Le coach utilise l'ensemble de ses compétences pour accompagner et questionner la séance de travail avec le cheval. Le cheval offre au coaché une présence de qualité ancrée dans l'ici et maintenant et joue son rôle de feedback. Pour autant il ne sert que de « catalyseur » permettant d'alimenter le cheminement du coaché vers son objectif, en pleine responsabilité et autonomie.

Le coach propose la mise en œuvre d'une séance dédiée de CfC en étant conscient de la puissance potentielle de ses répercussions. Pendant la séance, Il porte une attention accrue à préserver la sécurité psychique de son client : le respect de l'équation Protection + Permission = Puissance, fondamentale en coaching, est indispensable au bon déroulement du CfC.

5.3 Rôles des acteurs en présence

Il s'agit ici de développer dans le détail le rôle de chacun des acteurs en présence et la façon dont ces rôles s'articulent pour amener à l'efficacité du CfC et permettre au coaché d'en tirer le maximum de bénéfices.

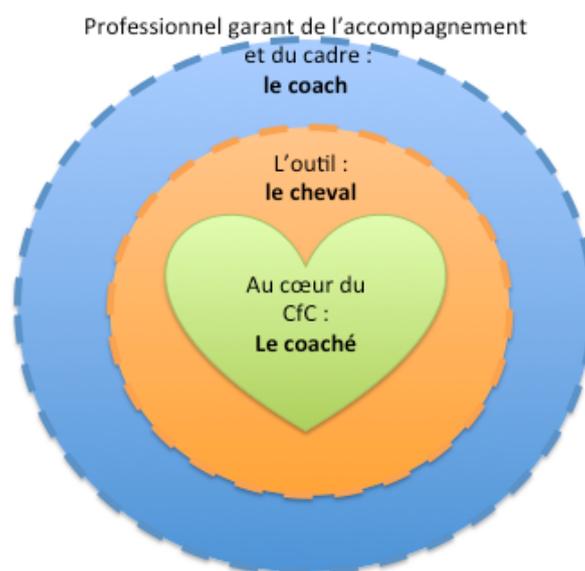


Figure 17 Les acteurs en présence lors d'une séance de CfC

Le coaché, le cheval et le coach possèdent chacun un rôle au cours de la séance :

- Le coaché est au cœur du processus : c'est le bénéficiaire, l'acteur principal, celui qui poursuit un objectif. C'est lui qui « tient les rênes » ;
- Le cheval sert de support à la séance : C'est la « monture » qui permettra au coaché d'avancer, de faire émerger des solutions, de franchir certains obstacles pour atteindre son objectif ;
- Le coach assure le respect du cadre et met à disposition toute sa technicité pour accompagner le cheminement de son client: C'est la « clôture du pré » dans lequel se noue la relation entre le coaché et le cheval. La clôture est fiable, solide, présente, elle définit le cadre. Spectatrice de ce qui se passe, elle questionne, confronte, agit en effet rebond ;

5.3.1 Le cheval n'est pas le coach

Contrairement à une idée véhiculée par la presse, le cheval n'est pas le coach. Il n'a pas non plus les pouvoirs d'un magicien, il n'apporte pas de solutions clés en main. Ce sont ses spécificités propres, dans le cadre d'un processus de coaching accompagné par un coach averti, qui rend son utilisation pertinente. Il intervient en tant qu'outil que le coach peut décider de mettre en œuvre ou non en fonction de la problématique de son client.

Le client va à la rencontre du cheval, s'y confronte, s'appuie sur lui, ... Le coach en position méta observe ce qui se joue, appréhende d'éventuels comportements inédits de son client et s'en saisit. Le cheval sert alors de liant entre le coach et son client. L'expérience est vécue en commun au travers de rôles différents, l'un acteur et l'autre observateur. Ainsi, le comportement du cheval et ses réactions sont lus autant par le coaché que par le coach. La mise en relation avec le cheval, vient alimenter les échanges et le débriefing qui s'en suit, car c'est lui qui permet de donner du relief à l'expérience vécue et d'y adjoindre des prises de conscience et une proactivité du client. Les réflexions ainsi ouvertes apportent un véritable écho au coach et à son client dans la poursuite du processus d'accompagnement.

5.3.2 Le rôle du coach

Le coach s'autorise en conscience à exercer cette fonction à partir de sa formation et de son expérience. Dans ce cadre professionnel : *« Le coaching se doit aux hommes, à la réussite de leur évolution, à leurs performances, et à la seule place qui leurs revienne dans les systèmes et les organisations du monde qui est le notre..., le centre. Le coaching consiste à accompagner des personnes ou des groupes dans la définition et l'atteinte de leurs objectifs, au bénéfice de la réussite de leur évolution personnelle et professionnelle. Le coaching est un accompagnement de personnes ou d'équipes dans le but de développer leur potentiel respectif, de permettre l'émergence et la mise en place de stratégies de réussite pour définir et atteindre leurs objectifs, tant dans les domaines personnels que professionnels. Le coaching a pour but de libérer le potentiel des hommes et /ou des équipes. Le coaching est l'art d'apprendre à "apprendre à réussir" »*²⁶ Dans le cadre de cette définition le coach a une obligation de moyens vs son client qui s'engage lui à une obligation de résultats. En ce sens, le coach utilise tous les moyens appropriés pour permettre, dans le cadre de la demande initiale,

²⁶ <http://www.linkup-coaching.com/fr/16-definition-du-coaching-ecole-de-formation-linkup-coaching.html>

le développement professionnel et personnel de son client : il ne peut donc y avoir coaching sans demande préalablement formulée et définition de l'objectif poursuivi.

Au cours d'une séance de CfC le rôle du coach n'est en rien différent de celui qu'il tient dans toute autre séance de coaching. Il accompagne son client afin de permettre le développement et l'expression pleine et entière de son unicité. Le coach est le garant du cadre professionnel du coaching et il tient de sa responsabilité de déployer certains outils plutôt que d'autres dans le cadre de sa pratique et dans l'intérêt de son client.

Le CfC est donc avant tout un élément support du coaching : il s'appuie sur les mêmes techniques et respecte la déontologie inhérente. Le CfC n'a pas obligatoirement lieu d'être, tout dépend de l'objectif du client, de son identité, de son avancement, de sa maturité vs sa problématique.

Si le coach décide de faire intervenir le cheval au cours d'une séance dédiée, cette démarche doit s'inscrire dans le cadre de l'objectif poursuivi par son client, intervenir au bon moment et s'insérer dans le dispositif général du processus de coaching. Il en va de sa responsabilité professionnelle.

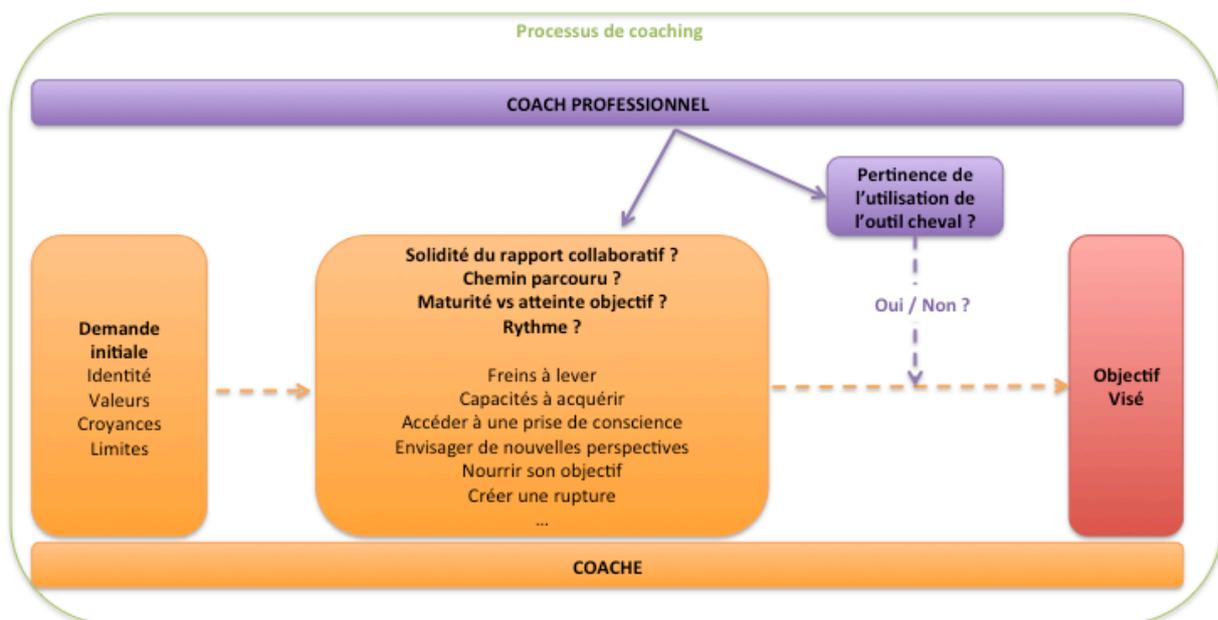


Figure 18 Mettre en œuvre une séance de CfC engage la responsabilité du coach

Le coach se questionne en amont sur la pertinence ou non d'une séance de CfC et porte une attention particulière au respect préalable des étapes de développement de son client.

Le déroulement de la séance de CfC poursuit donc un objectif précis au même titre qu'on décide d'utiliser un autre outil tel que « les Drivers » ou « la ligne de vie ». La seule différence est que la séance de CfC doit être anticipée. En effet, elle ne peut s'improviser et le coaché doit au préalable donner (ou pas) son accord et pouvoir adapter sa tenue vestimentaire au contexte et lieu prévu pour la séance.

Une séance de CfC se fait via un travail au sol (à pied à côté du cheval) et se construit sur un mode expérientiel. Le coach va utiliser l'ensemble de ses compétences pour accompagner la séance de travail avec le cheval. Il adopte une position haute sur le cadre, tant sur le respect des consignes de

sécurité induites par la présence du cheval que sur les consignes relatives aux mises en situation avec l'animal.

Lors de la réalisation des mises en situation, le coach adopte une position basse. Il accompagne son coaché durant l'expérimentation au travers d'une observation détachée et bienveillante. Cette bienveillance et l'importance d'un rapport collaboratif coach-coaché préalablement établi sont indispensables au bon fonctionnement de cet outil. Cela permet au coaché de se sentir en sécurité et soutenu lorsqu'il se présente au cheval. Ce climat chaleureux établi par le coach, la confiance que se portent mutuellement coach et coaché facilitent le lâcher prise du client face au cheval, miroir à émotions à l'état brut. La posture du coach est fondamentale dans l'encadrement de cette expérimentation. Le coach reste par ailleurs vigilant à ce que le cheval ne présente aucune dérive comportementale pouvant potentiellement induire un danger physique pour son client.

Au sortir de chaque mise en situation, le coach accueille son client dans ses émotions, ses ressentis corporels et ses éventuelles prises de conscience. S'engage alors une discussion ou débriefing sur ce qui s'est passé. Là aussi le coach veille à rester en position basse. La perception du coaché prime, le coach va la questionner en profondeur en fonction de ce que va lui relater son client et de ce qu'il aura observé du cheval et de la construction de la relation. L'expérience « brute » en tant que telle ne présente que peu d'intérêt et aucun critère de réussite ou échec ne doit y être associé. C'est le retour d'expérience qu'en fait le coaché et le questionnement qu'elle induit qui va permettre à ce dernier de se confronter et d'avancer vers son objectif.

Une fois la séance de CfC réalisée, le coach capitalise dans la suite du processus sur ce qui s'est passé pendant la séance, cela fait partie de la logique de tout processus de coaching mené par un professionnel.

Ainsi l'apport du coach professionnel dans une séance de CfC est multiple:

- Il connaît en profondeur les caractéristiques de l'outil cheval et ses plus-values (§10 Annexe 3 page 57). Il en perçoit les champs applicatifs. Il est conscient des clés d'entrée qu'il présente. Il ne sous-estime pas sa puissance potentielle et la nécessité d'un accompagnement de qualité.
- Il est garant du cadre et ne systématise pas l'utilisation de cet outil. Lorsqu'il décide de l'activer c'est en conscience et dans le respect de son client, au moment opportun, dans la continuité de l'objectif travaillé au cours du processus de coaching.
- Il apporte une présence de qualité dans l'ici et maintenant. Sa posture d'accompagnement bienveillante, basée sur un rapport collaboratif fortement ancré et une confiance sans faille dans son coaché et son outil, sont des conditions essentielles : Le coaché en sécurité, peut alors profiter pleinement de l'apport du cheval, laisser s'exprimer ses émotions et ses sensations corporelles, aller un « cran plus loin » dans la poursuite de son objectif en lâchant prise.
- Il surveille le comportement du cheval lors des mises en situation afin de pouvoir intervenir en cas de dérive compromettant potentiellement la sécurité physique (ou psychique dans certains cas) de son coaché. C'est d'ailleurs là, la seule intervention qu'il se permettra au cours de la mise en relation. Il lui faut parvenir à trouver le juste équilibre entre confiance à accorder au cheval et au coaché tout en maintenant ce dernier en sécurité.

- Il sait alterner entre position haute quant aux directives et normes sécuritaires et posture basse lors des mises en situation afin de laisser le coaché être acteur libre et autonome de sa relation avec le cheval. C'est cette position basse qui représente l'un des points importants de différenciation avec la formation-conseil. Il sait être présent sans intervenir et garde un lien à distance avec le cheval et le coaché.

- En retour d'expérience, il accueille son client dans toutes ses dimensions et est vigilant à ne pas laisser sa propre interprétation de la situation prendre le pas sur la perception de son client comme étant sa réalité au moment présent. Sur la base de l'expérience vécue par le coaché et de la retranscription qu'il en fait, il favorise la verbalisation, questionne et confronte permettant ainsi l'exploration de ce qui s'est joué. Il garde toujours en tête l'objectif de son client et n'hésite pas à l'y reconnecter afin d'amener ce dernier à le nourrir.

- Il fait perdurer les bénéfices, prises de conscience, apprentissages de la séance dédiée de CfC en capitalisant dessus dans la suite du processus de coaching, autre point de différenciation vs la formation-conseil.

5.3.3 Le rôle du coaché

Le coaché est l'acteur principal du processus de coaching et donc de la séance de CfC. C'est le héros du film, celui sur qui va s'appuyer le scénario. Il vit l'histoire, est ballotté, rebondit, participe au dénouement, apporte le point final.

En tant qu'acteur principal, il s'implique et est proactif quant à l'atteinte de son objectif. Une séance dédiée de CfC ne peut être mise en œuvre sans son accord préalable et son adhésion pleine et entière. En ce sens, le coaché fait preuve d'honnêteté, d'ouverture et de franchise envers le coach et n'hésite pas à lui exprimer sa position et toutes informations utiles au bon déroulement du coaching. Il est en droit de refuser une mise en relation avec le cheval et ce droit est tout à fait respectable : Protection + Permission = Puissance.

Il n'est pas question ici d'acquisition de concepts et de théories, mais bien d'expérimentation concrète, axée sur la perception, mobilisant l'individu dans sa globalité et nécessitant de sa part un engagement personnel.

5.4 Articulation des acteurs

La réalisation d'une séance de CfC fait intervenir trois acteurs que sont le coaché, le coach et le cheval. Le temps de cette séance dédiée, la relation bipartite qu'entretiennent le coach et son coaché s'étend à une relation tripartite. Il fait partie des attributions du coach de faire en sorte que cette relation tripartite fonctionne. Les acteurs en présence vont se positionner de manière synchrone dans l'ici et maintenant. Cette coprésence et leur alignement produit une synergie qui permet de donner toute sa place à ce qui se joue dans cette mise en relation.

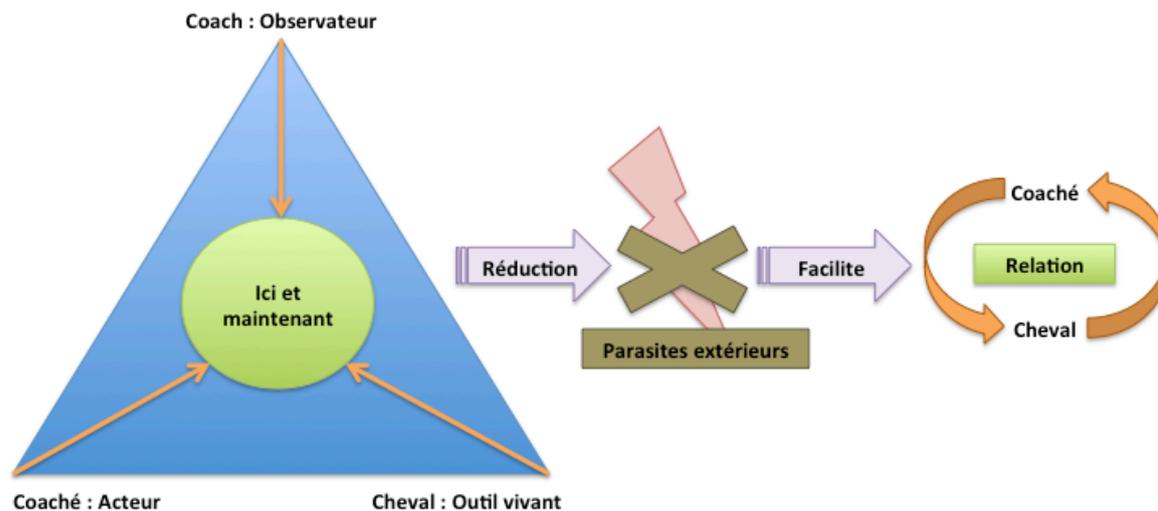


Figure 19 Synchronisation des acteurs

L'alignement du coach, du coaché et du cheval, connectés dans le même cadre spatio-temporel permet à la relation cheval-coaché de prendre sa pleine mesure et de se jouer hors pollution extérieure.

5.5 Format et cadre

5.5.1 Le cadre spatio-temporel

L'originalité de la séance de CfC n'a d'égale que l'authenticité qu'elle y amène. La séance se déroule en extérieur, dans un lieu d'accueil dédié en connexion avec la nature et si possible porteur de sérénité. Ce lieu d'accueil, peut se trouver via la location d'infrastructures en centre équestre ou dans une écurie privée. Il est nécessaire qu'il soit adapté au cheval et respecte des normes sécuritaires mais également qu'il puisse être « aménagé » de manière intimiste et confortable pour le temps de la séance.

Les mises en relation du coaché avec le cheval se font à pied et ne nécessitent de sa part aucune connaissance préalable du cheval. Plus techniquement parlant, il sera proposé au coaché d'aborder le cheval en semi-liberté c'est à dire dans un espace réduit (rond de longe d'une quinzaine de mètres de diamètre), assurant la mise en proximité – et non promiscuité - du cheval et du coaché tout en permettant au cheval de s'exprimer corporellement. L'idée étant de ne pas acculer le cheval, ce qui pourrait rendre ses réactions plus violentes : rappelons que c'est un animal de proie qui privilégiera la fuite s'il se sent menacé. Par ailleurs, l'espace de travail dans sa configuration intimiste, permettra de créer une sorte de bulle entre cheval, coaché et coach afin de limiter les parasitages et distractions externes.

Dans certaines mises en situation il peut être proposé au coaché un objet intermédiaire selon des modalités préalablement définies. Cet équipement de type corde ou badine, va lui permettre d'appuyer ses intentions internes et corporelles et favoriser ainsi son interaction avec le cheval.

On le voit ici, une séance de CfC ne s'improvise pas et nécessite une certaine logistique, que ce soit au travers de l'organisation spatiale de la séance ou du respect du bien-être et de la sécurité du coaché et du cheval.

Enfin, le cadre temporel d'une séance de CfC s'articule plus ou moins sur la base de 2 heures, permettant ainsi de respecter le rythme du coaché. On se situe bien ici dans la continuité d'un processus de coaching avec utilisation d'un outil spécifique – le cheval – dont l'exploration nécessite d'avoir 2 bonnes heures devant soi.

5.5.2 Le cadre sécuritaire

Le lieu dans lequel se déroule la séance de CfC doit être dédié aux activités mettant en présence homme-cheval et doit répondre aux normes sécuritaires inhérentes.

Avant les mises en situation, le coach se positionne en position haute sur le cadre sécuritaire : il indique au coaché quelles sont les règles de base d'approche d'un cheval et ce qu'il est interdit de faire, entre autre ne pas aborder un cheval par l'arrière afin de ne pas le surprendre, ne pas crier, ...

Le coach se sera assuré au préalable que son coaché ne présente pas d'allergie aux poils de chevaux ou autres animaux : si c'est le cas, la séance de CfC ne pourra être mise en place.

Il est à noter que le fait qu'un coaché exprime sa peur des chevaux mais souhaite néanmoins participer à une séance de CfC n'est pas rédhibitoire. Le coach abordera alors la séance de CfC conscient de cette spécificité et pourra en fonction de l'intensité de la peur de son coaché s'autoriser à l'accompagner dans le rond de longe afin de lui apporter son support. Cet accompagnement vise uniquement à rassurer le coaché via une présence physique dans laquelle il a déjà confiance. Le coach, bien que présent physiquement, va s'effacer pour ne pas intervenir dans la création de la relation qui ne concerne que le cheval et le coaché.

Quant à l'équipement du coaché, des vêtements confortables et adaptés au temps sont conseillés et des chaussures fermées indispensables!

Pour conclure, conduire une séance de CfC requiert une formation appropriée, une expertise spécifique et le respect de règles de déontologie : ces trois dimensions étant encadrées par des institutions professionnelles afin de protéger le public. Si la filière coaching est en passe de professionnalisation avec l'émergence de formations reconnues officiellement par la Commission Nationale de la Certification Professionnelle, il n'en va pas de même quant à l'utilisation du cheval dans ce domaine. Le cadre sécuritaire se trouve donc ici véritablement questionné quant à la professionnalisation des acteurs et constitue une des limites de cette pratique que nous détaillerons plus loin.

5.5.3 Quel cheval, quel coach ?

Le cheval doit être au maximum préservé dans son « essence » afin de ne pas altérer la spontanéité de ses réactions, notamment en tant que « miroir des émotions », source de feedback. Ainsi, s'il est préférable d'utiliser des chevaux vivant en extérieur au sein d'une harde (instinct grégaire préservé), il faut néanmoins s'assurer que le cheval présente une éducation solide lui permettant de respecter l'humain.

Par ailleurs, il tombe sous le sens que le cheval doit être sain et en bonne santé.

Il est recommandé de pouvoir proposer au client de choisir avec quel cheval il souhaite travailler en fonction de son réflexe d'affinité : un choix simple entre 2 chevaux évitera trop de questionnements.

Le coach doit connaître parfaitement le cheval qu'il va utiliser. Il doit pouvoir lui accorder sa confiance et réciproquement le cheval doit se sentir en confiance en présence du coach. Sa connaissance approfondie du cheval va lui permettre d'avoir une lecture de son comportement aussi précise que possible et ainsi d'alimenter sa réflexion sur ce qui se joue lors des mises en relation avec son coaché. Sur cette base, il pourra affiner la pertinence de son questionnement lors des débriefings avec son client.

Le cheval peut parfois se montrer « récalcitrant ». Cette résistance peut être bénéfique au travail car elle appelle un questionnement, confronte le coaché et est en réaction directe de son état interne. Pour autant, il est important pour le coach de pouvoir déterminer quelle typologie de résistance oppose le cheval : il pourra en particulier identifier si la réaction du cheval présente des risques pour son client. La gestion de l'humeur du cheval est à la charge du coach et nécessitera parfois d'interrompre la séance. Ce type de mesure à prendre est rare mais ne doit pas être pris à la légère.

5.6 Exemple pratique de déroulement d'une séance de CfC

Cette description n'a pas d'autre objet que l'exemple car il existe autant de pratiques que de coach et d'objectifs poursuivis par le coaché. Il est donc difficile d'énoncer une technique sur un champ aussi large, dépendant également de l'expérience, de la créativité et de la sensibilité du coach. C'est ce qui fait aussi que chaque coach est unique et que l'accompagnement qu'il fait de son client n'est pas reproductible par un tiers.

On est ici dans la problématique adaptative du coaching, on ne sait jamais quel chemin va prendre le coaché, ce à quoi s'ajoute ici le caractère imprédictible des réactions du cheval et l'intensité de la relation qui va se créer entre le cheval et le coaché.

Lors d'une séance de CfC, il existe une logique dans l'enchaînement des exercices proposés et un but visé à chaque étape qui permet d'accompagner crescendo les prises de conscience du coaché. Il faut voir dans le déroulement de la séance un séquençage : il s'agit d'un découpage qui poursuit un objectif terminal et permet de l'alimenter pas à pas.

La pratique que nous allons décrire dans cet exemple a été mise en place par Jean-Loup Péguin et Anne Sartori co-fondateurs de la société AYN00A²⁷, centre spécialisé dans l'accompagnement du dirigeant et de son entreprise et ayant pour spécificité de faire intervenir le cheval dans son approche. Anciennement cadres dirigeants, Anne et Jean-Loup se sont formés au coaching et à la psychologie avant de mettre en place leur concept. Depuis 2010, ce sont près de 400 cadres ou patrons qui ont pu éprouver leur méthode.

1. **L'accueil du coaché dans l'espace dédié au CfC.** Le coach doit porter une attention particulière à cet accueil, car le coaché découvre un nouvel environnement de travail qu'il ne connaît pas (son seul repère est le coach) et dans lequel il doit se sentir aussi à l'aise que possible. Il s'agit de réinstaurer le rapport collaboratif préalablement établi au cours du processus de coaching.

2. **Questionnement sur l'expérience existante cheval –coaché.** Le coach, en position basse, instaure le dialogue avec son coaché sur un sujet « a priori sans enjeu » et se renseigne sur les

²⁷ <http://www.aynooa.com>

expériences préalables qu'a eu son coaché avec des chevaux. Il questionne ces expériences afin de comprendre la façon dont elles ont été vécues par son coaché : A quand remontent-elles ?, Dans quel contexte ? (caresse au détour d'un chemin, pratique de l'équitation, ...), Quel type de chevaux ? Avaient-ils un nom ? Que lui ont apporté ces expériences ? Qu'a-t-il ressenti au contact des chevaux ? ... A travers cette discussion, le coach vise encore au renforcement du rapport collaboratif et amène son coaché à laisser parler ses ressentis et à se connecter à son hémisphère droit.

3. **Le cadre, les permissions et la vérification de l'écologie du client** : Le coach, en position haute, positionne le cadre du CfC. Il introduit les modalités du CfC (travail au sol), indique les consignes de sécurité à respecter lorsqu'on approche un cheval. Il repositionne fortement le CfC dans les modalités propres au processus de coaching et rappelle l'équation Permission + Protection = Puissance : le CfC ne présente pas d'enjeux particulier vs l'ensemble du processus mené. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses, de bons ou mauvais comportements du coaché et du cheval. Il insiste sur la relation de confiance mutuelle que se portent coach et coaché, sur la liberté du coaché à exprimer ses ressentis et sa possibilité de sortir des exercices proposés à tout moment. Il s'assure de l'écologie de son coaché et de son désir de poursuivre la séance en présence du cheval.

Dans l'idéal les phases **1 à 3** se déroulent en intérieur avec si possible une visibilité sur les chevaux et l'espace d'exercice dédié. Le coach veille à positionner son coaché de façon à ce qu'il voie les chevaux tandis que lui-même leur tournera le dos (Figure 20).

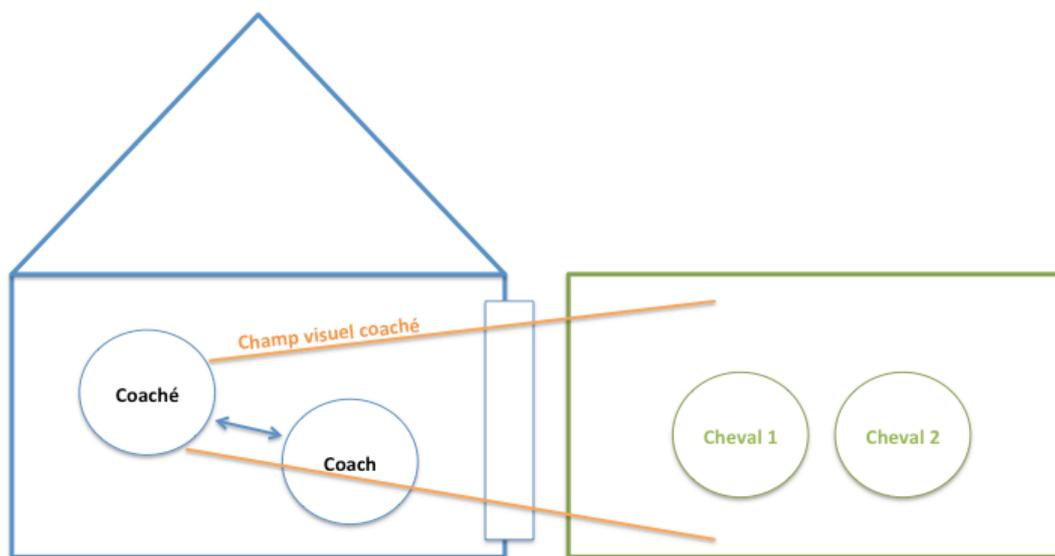


Figure 20 Configuration phase d'accueil du coaché lors d'un CfC

Cette configuration présente l'avantage d'aider le coaché à exprimer ses ressentis lors de ses précédentes expériences avec des chevaux et lui offre la possibilité d'apprivoiser son futur environnement de travail (lieu et chevaux) à distance.

La suite du CfC se déroule en extérieur en alternance « A proximité » et « Avec » les chevaux.

Le « A proximité » concerne tous les temps dédiés au dialogue coach-coaché : Coach et coaché sont assis, le coaché tourne le dos aux chevaux et a pour champ visuel proche, son coach (Figure 21).

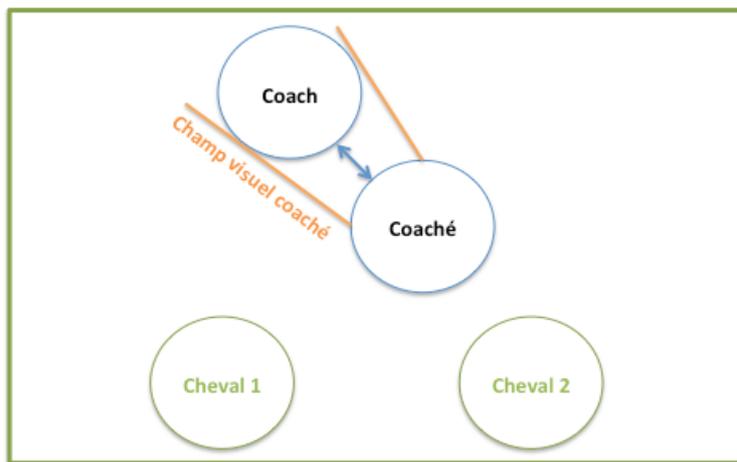


Figure 21 « A proximité » lors d'un CfC

Le « Avec » concerne les temps dédiés à la mise en relation avec le cheval. Coach et coaché sont debout. Le coaché est dans le rond de longe en présence du cheval de son choix. Le coach est à l'extérieur, à distance du rond de longe et observe avec bienveillance coaché et cheval (Figure 22).

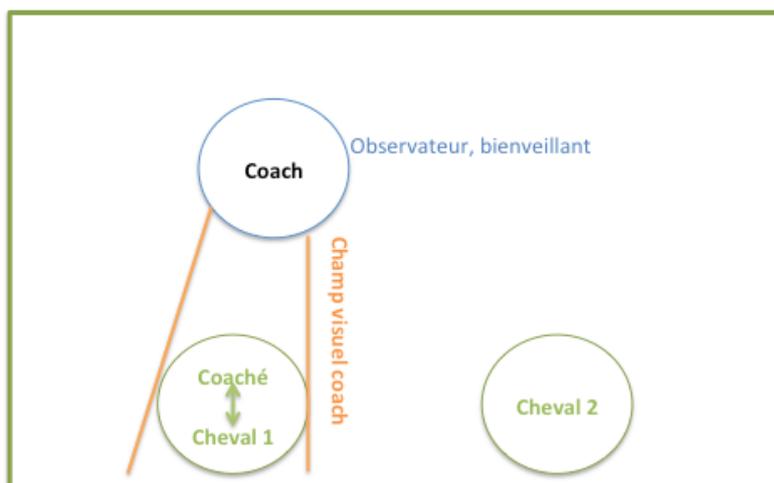


Figure 22 « Avec » lors d'un CfC

Dans ce qui suit, nous qualifierons les étapes du CfC selon les 2 terminologies « A proximité » et « Avec » telles que définies précédemment. Nous ajouterons la terminologie « A proximité – Avec » indiquant le coaché debout, à l'extérieur du rond de longe, tournant le dos au coach et observant les chevaux (coach debout, observateur bienveillant).

Chaque mise en situation proposée peut être réitérée à la demande du coach ou du coaché en fonction de ce qui s'est joué et des prises de consciences du coaché.

4. **Temps de relaxation et méditation.** « A proximité ». Le coach prépare son coaché à la mise en relation avec le cheval en l'amenant à prendre conscience de son corps, de ses ressentis, de son environnement et en l'ancrant dans l'ici et maintenant : il favorise une construction attitudinale. C'est en quelque sorte « un échauffement » puisque le cheval ouvre une porte d'accès au cerveau limbique, aux perceptions corporelles et sensorielles. Les dimensions émotionnelles et physiques seront omniprésentes tout au long de la séance.

5. **Détermination de l'objectif de la séance.** « A proximité ». Le coach demande à son client de lui indiquer son objectif de la séance. Il travaille ensuite avec son coaché sur la clarification de l'objectif. Pour cela le coach questionne, reformule, clarifie et fait le lien avec l'objectif global du processus de coaching. En effet, la mise en relation avec le cheval doit être objectivée pour y trouver tout son sens et induire des bénéfices pour le coaché. Il ne s'agit pas de « faire pour faire ». Cette séance dédiée CfC s'inscrit bien dans le processus global de coaching qu'a entrepris le coaché.

6. **Première mise en situation visant à amener le coaché à se projeter : Les qualificatifs.** « A proximité – Avec ». Le coach demande à son coaché d'observer à distance les deux chevaux dédiés au CfC et de penser à deux qualificatifs qu'ils lui inspirent. Les chevaux sont naturels, et ne font l'objet d'aucune sollicitation. Le coaché projette une part de lui-même en qualifiant les chevaux (travail sur l'identité, l'émotion).

7. **Premier débriefing.** « A proximité » Le coach accueille son coaché puis l'interroge sur les qualificatifs que lui ont inspiré les chevaux. Quels sont-ils ? Que signifient-ils pour lui ? En quoi parlent-ils de lui ? ... Le coach amène également son coaché à faire le lien avec son objectif, avec les acquisitions des séances préalables.

8. **Le choix :** « A proximité – Avec ». Coach et coaché se lèvent et se tournent vers les chevaux. Le coach demande à son client de choisir intuitivement le cheval avec lequel il souhaite travailler. Offrir le choix au coaché le sécurise, le responsabilise et le met en proactivité. Les raisons de son choix lui appartiennent, le coach n'est pas celui qui sait, il n'y a de juste choix que celui du coaché.

9. **Deuxième mise en situation : La rencontre.** « Avec ». Après choix du cheval avec lequel il souhaite travailler, le coach propose à son coaché d'aller à sa rencontre. Il lui donne pour seules instructions d'être attentif à ce qu'il ressent en allant à sa rencontre, lorsqu'il est en sa présence et lors de son retour au coach. L'espace de rencontre devient le lieu d'une proximité entre le coaché et le cheval. Proximité physique d'une part, proximité affective d'autre part via le toucher, les caresses éventuelles. L'intelligence émotionnelle et du corps se trouvent sollicitées.

10. **Deuxième débriefing.** « A proximité ». Le coach accueille son coaché. Il l'interroge ensuite sur ses ressentis en y allant / en y étant / à son retour. Il questionne également sur ce qui s'est passé avec le cheval et sur son comportement tel que l'a perçu le coaché. Comment était le coaché, comment a réagi le cheval. Qu'est-ce que cela dit du coaché. De quelle façon cela vient nourrir son objectif ...

11. **Troisième mise en situation : L'intention.** « Avec ». Le coach propose au coaché de mettre le cheval en mouvement autour de lui sans utilisation de la voix et du contact physique. Il lui demande également d'être en conscience de ce qui se passe en lui, lorsqu'il fait sa demande au cheval. Dans ce cadre, il pourra s'aider d'une badine ou corde en prolongement de son intention. Cette expérience vise à faire prendre conscience au coaché de l'impact de son énergie, de ce qu'il émet, de sa présence à la relation.

12. **Troisième débriefing.** « A proximité ». Le coach accueille son coaché. Il le questionne sur ce qui s'est passé, sur la façon dont il a formulé sa demande au cheval, sur ce à quoi il pensait en la formulant, sur ce que ça dit de lui, sur ce qu'il en retire ... En quoi cela vient nourrir son objectif ...

13. **Quatrième mise en situation : La créativité.** « Avec ». Le coach demande au coaché d'aborder le cheval avec un regard d'enfant et de faire ce qu'il souhaite. Il s'agit ici pour le coaché de lâcher prise, de laisser s'exprimer ses envies, sa spontanéité en conscience de son ressenti.

14. **Quatrième débriefing.** « A proximité ». Le coach accueille son coaché. Il le questionne sur ce qu'il a fait et sur ce qu'il a ressenti en le faisant, quels besoins il a satisfaits, quels sentiments cela a généré chez lui, ...

15. **Cinquième mise en situation : La synchronisation.** « Avec ». Le coach propose au coaché de se positionner au côté du cheval sans intervention physique et de le mettre en mouvement à ses côtés. Le cheval doit le suivre. La qualité de la relation coaché-cheval dans l'ici et maintenant leur permet de se synchroniser en un tout et d'évoluer conjointement.

16. **Cinquième débriefing.** « A proximité ». Le coach accueille son coaché. Il le questionne sur ce qui s'est joué, sur son état d'esprit lors de l'exercice, sur son comportement, son positionnement dans la relation, ses ressentis, ... sur ce qu'il peut en tirer pour alimenter son objectif ...

17. **Sixième mise en situation visant à amener le coaché à se projeter : Les conseils du cheval.** « Avec ». Le coach demande à son coaché de retourner au contact du cheval et d'imaginer trois conseils que le cheval pourrait lui donner. Le coaché est amené à se donner lui-même trois conseils.

18. **Sixième débriefing.** « A proximité ». Le coach accueille son coaché puis l'interroge sur les conseils que lui a chuchoté le cheval. Quels sont-ils, que signifient-ils pour lui, que va-t-il en faire ... Le coach amène également son coaché à faire le lien avec son objectif.

19. **Clôture de la séance.** « A proximité ». Coach et coaché effectuent un débriefing final sur la base de l'ensemble des prises de conscience réalisées au cours de la séance. Le coach amène le coaché à faire le lien avec son objectif terminal et à envisager des perspectives de mise en action.

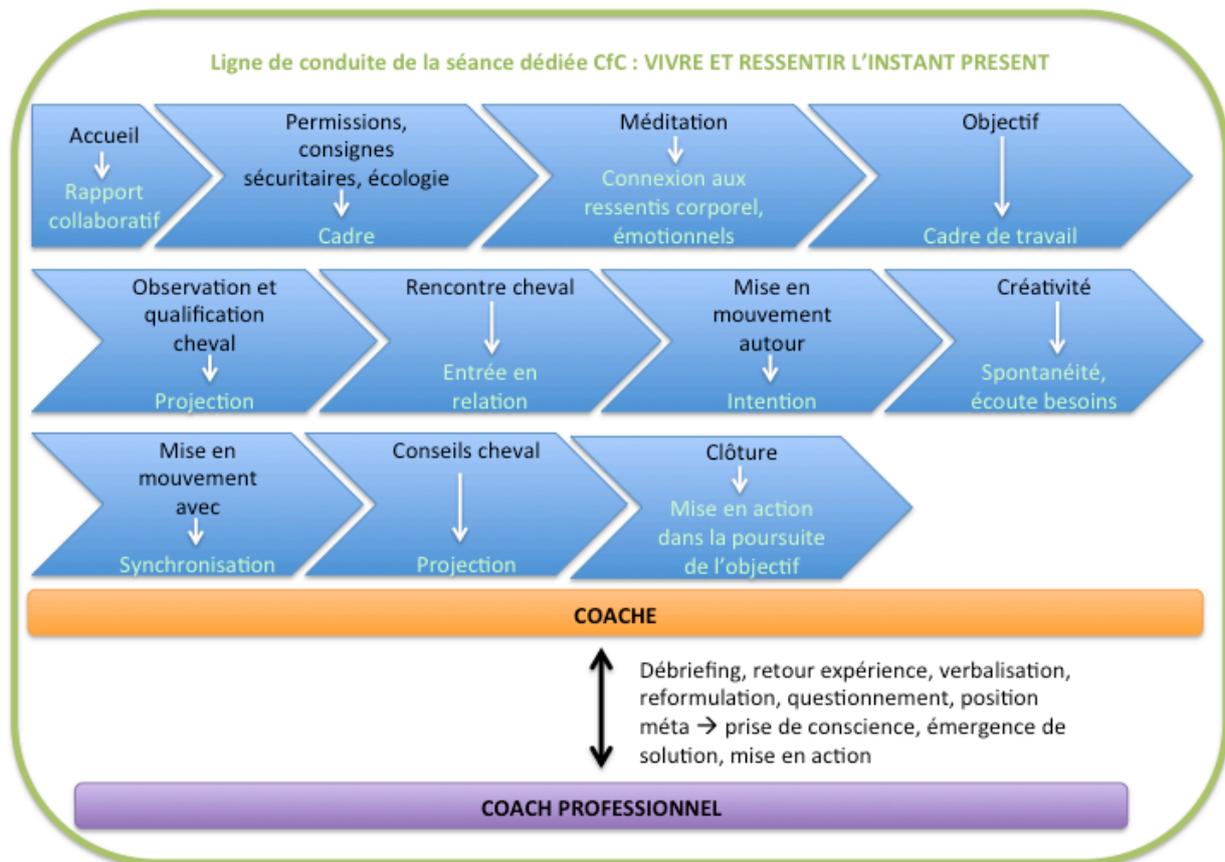


Figure 23 Exemple pratique d'une séance de Cfc

On peut noter que cet exemple de déroulement d'une séance de Cfc présente une véritable logique dans l'approche proposée. Chacune des mises en situation avec le cheval sont liées et présentent un rapport direct à l'objectif du coaché. Afin de ne pas heurter le coaché et respecter son rythme, les mises en relation sont progressives et permettent d'alimenter en douceur le cheminement du coaché en activant continuellement son ressenti psychique et physique. Chaque pas effectué par le coaché est remis en perspective de l'objectif initial (formulé en début de processus de coaching) puis de la demande fondamentale de la séance. Lorsqu'arrive la dernière phase (les conseils du cheval), le coaché a « en main » son objectif, sa demande fondamentale, ses qualificatifs de projection personnelle, et les enseignements qu'il a tirés de ses rencontres avec le cheval. Il a également pris conscience du déploiement de son intention et de sa capacité à communiquer et être en relation. Le rôle du coach consiste alors à assurer le liant entre ces différents éléments pour amener son coaché à avancer vers son objectif dans le respect de ses émotions et en toute sécurité.

Le protocole décrit précédemment n'a pas vocation à être figé dans le marbre. D'autres mises en situation peuvent être proposées en fonction des axes à travailler avec le coaché, en fonction d'un accueil individuel ou en groupe dans le cadre d'un coaching d'équipe. Chaque individu est unique et cette unicité implique un accompagnement sur mesure, nécessitant des ajustements permanents. Chaque coach est également unique et possède sa propre part de créativité, qu'il peut mettre à profit pour autant qu'elle serve les intérêts de son coaché.

5.7 Les limites du CfC

Afin que les bénéfices du CfC soient optimaux pour le coaché, il est nécessaire qu'il délaisse pour partie sa rationalisation au profit de ses ressentis et émotions. Cette démarche n'est pas forcément évidente pour tout le monde et doit être incitée par le coach.

La mise en place d'une séance de CfC demande une logistique importante et nécessite une proximité géographique du coaché avec son coach afin qu'il puisse se déplacer sur le lieu du CfC. Lorsque des processus de coaching se déroulent par téléphone ou Skype pour des raisons d'éloignement géographique coach-coaché, le recours du coach à cet outil est compromis.

Se pose également la question de la rentabilité financière liée à l'utilisation du cheval en CfC. Si le coach dispose de sa propre structure d'accueil ou d'un accès privilégié à un centre équestre ou écurie particulière le coût correspondant est minime, voir nul. Dans le cas contraire, les coûts associés (location de chevaux, structure dédiée, ...) sont significatifs pour le coach et peuvent l'amener à pratiquer un tarif particulier pour la séance de CfC. Par ailleurs il n'aura dans ce cas qu'une connaissance limitée des chevaux qui seront mis à sa disposition. Le coach doit également prendre en compte la couverture par une assurance professionnelle de tout accident qui pourrait survenir lors d'une séance de CfC même si les risques sont quasi-inexistants.

Enfin, la pratique du CfC nécessite une compétence double : coaching et cheval. L'utilisation du cheval ne s'improvise pas. Il est nécessaire d'avoir à son actif une expérience éprouvée des chevaux et de leurs comportements. Cette double compétence n'est pas fréquente, d'autant plus qu'elle fonctionne à deux vitesses. En effet, si la filière coaching est en passe de professionnalisation avec l'émergence de formations reconnues officiellement par la Commission Nationale de la Certification Professionnelle (CNCP), il n'en va pas de même quant à l'utilisation du cheval dans ce domaine. Cette spécialisation complémentaire autour du cheval n'en est qu'à ses balbutiements et ne présente à ce jour aucune formation reconnue CNCP. Pour autant, le désir de professionnalisation est présent et certains centres proposent des formations en coaching équin²⁸.

²⁸ http://www.chevalliance.eu/index.php?option=com_content&view=article&id=76&Itemid=81&lang=fr/
<http://www.equiboost.com/fr/formations-64/>
<http://www.hippocoach.org/cursusformationequicoaching.html>

6 CONCLUSION

L'utilisation du cheval dans l'accompagnement présente de multiples applications et est loin de s'adresser exclusivement à la population managériale. C'est pourtant la communication majoritaire qui en est faite actuellement. Dans ce cadre l'utilisation du mot coaching est souvent détournée car il est surtout question de formation sur un format court, ne s'intégrant pas dans un processus global de coaching. Ce type de formation n'est pas dépourvu d'intérêt, présente de réels bénéfices et trouve des échos favorables auprès des managers l'ayant expérimenté.

L'utilisation du CfC, se différencie par l'accompagnant qui le dispense, à savoir un coach professionnel et par le contexte dans lequel il le propose : un processus global de coaching visant à l'atteinte d'un objectif par son client.

Le recours au CfC n'est pas automatique. Il est de la responsabilité du coach de le déployer ou non, au juste moment, en fonction de la problématique de son coaché mais aussi de son état d'avancement et de la maturité qu'il présente vs son objectif. Le préalable indispensable au CfC est la présence d'un rapport collaboratif sans faille et solide entre coach et coaché. Cette composante est essentielle car le CfC met l'accent sur les ressentis physiques et émotionnels et nécessite un lâcher prise en toute confiance du coaché.

La mise en relation avec un cheval donne au coaché une porte d'entrée à son cerveau limbique et à ses perceptions corporelles. Étant les principaux modes de communication du cheval, les dimensions émotionnelles et physiques sont donc omniprésentes tout au long de la séance dédiée CfC. L'accompagnement par le coach de cette approche du ressenti, de ce qui se joue ici et maintenant, permet au coaché de plonger dans les profondeurs de son être, d'en explorer les fondements, sa façon d'être et de savoir être, d'ouvrir de nouvelles portes, d'envisager de nouvelles perspectives et ainsi d'alimenter le cheminement vers son objectif. Entre autres, l'outil cheval permet au coach de travailler avec son coaché sur 3 composantes fondamentales de tout processus de coaching que sont l'Identité, les Émotions et les Relations. Le coach génère également un ancrage important des acquis de cette séance spécifique puisqu'elle se passe sous un format expérientiel, vécu en sa présence.

Si les bénéfices d'un CfC sont incontestables, cette pratique est difficile à étendre à l'ensemble des coaches professionnels. En effet la mise en place d'un CfC demande une logistique importante, nécessite l'accès à des structures spécifiques et implique des coûts indéniables. Par ailleurs conduire un CfC requiert une double compétence en tant que coach et quant à l'utilisation du cheval en lui-même. Si la filière coaching est en passe de professionnalisation, il n'en va pas de même pour la spécialisation que nécessite une séance de CfC et cela en constitue la limite la plus sévère.

7 BIBLIOGRAPHIE

- Armstrong N. et Théréne P. (2012) - Le cheval à la rescousse de la formation des leaders – http://www.cairn.info/resume.php?ID_ARTICLE=EMR_146_0119
- Belin B. (2003) - Animaux au secours du handicap – Technologie de l'action sociale - Ed L'Harmattan
- Bruno T. et Adamczyk G. (2011) Le langage du corps – Les miniguides Ecolibris – Ed Ixelles
- Camboulives C. (2013) - Equitation Optimisez votre potentiel ! – Ed @mphora
- Chefdhotel A. (2009) – Cheval, mon beau miroir - http://www.cairn.info/resume.php?ID_ARTICLE=LCP_140_0046
- Chiris B. et Barbier M. (2006) - S'épanouir à cheval – Ed Belin
- Claude I. (2010) - Le cheval, Miroir de nos émotions - Ed Camaïs
- De Corbigny E. (2005) – Manuel d'équitation éthologique – Ed Vigot
- De Lassus R. (1991) – L'analyse transactionnelle – Ed Poche Marabout
- Degueurce C. (2012) - Le cheval, un animal contraint – <http://insitu.revues.org/9674>
- Dietmann U. () - Le cheval guérisseur de l'homme – Ed Le courrier du livre
- Dufau H. (2003) - Les animaux et la communication Organisationnelle - <http://communicationorganisation.revues.org/2807?lang=fr>
- Dufau H. et Piazza B. (2003) - Le cheval au service de la communication et de l'efficacité des hommes dans les organisations - <http://communicationorganisation.revues.org/2849?lang=fr>
- Goleman D. (1997) - L'intelligence émotionnelle –Ed Bien être J'ai Lu
- Kohanov L. (2001) - Le tao du cheval - Ed Ronan Denniel
- Lamy F. et Moral M. (2011) – Les outils du coach – Ed InterEditions
- Le Guernic A. (2011) – L'analyse transactionnelle – Les miniguides Ecolibris – Ed Ixelles
- Michalon J. (2011) – L'animal thérapeute – Thèse de doctorat en sociologie et anthropologie politique – Tome 1 et Tome 2
https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-00671158v1/file/These_Jerome_Michalon-Tome_1.pdf
<https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-00671158v1/document>
- Petitcollin C. (2003) – Emotions, mode d'emploi – Ed Jouvence
- Seidl B. (2010) La PNL – Les miniguides Ecolibris – Ed Ixelles
- Shambo L. (2008) Equine-Facilitated Psychotherapy for Trauma-Related Disorders - MSW, LMHC of Human-Equine Alliances for Learning
<http://humanequinealliance.org/wp-content/uploads/2010/12/HEAL-PTSD-Research-Summary.pdf>
- Shambo L. (2010) Is Equine-Facilitated Psychotherapy Effective in the Treatment of Complex Post-Traumatic Stress Disorder? MSW, LMHC and Heather Vonderfecht, PhD, MSW
<http://humanequinealliance.org/wp-content/uploads/2010/12/Is-EFP-Effective-in-the-Tx-of-Complex-PTSD.pdf>
- Teissier L. (2011) - Les méthodes dites éthologiques de déboufrage des chevaux – Thèse pour obtenir le grade de Docteur Vétérinaire
<http://www.google.fr/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CCMQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww2.vetagro->

sup.fr%2Fbib%2Ffondoc%2Fth_sout%2Fdl.php%3Ffile%3D2011lyon054.pdf&ei=MZ6FVI6-LMazUbDpgRg&usg=AFQjCNEXGHRe2OI2fHWTv4nwcIvVmp3TWw&bvm=bv.80642063,d.d24

- Von Kanitz A. (2010) - L'intelligence émotionnelle – Les miniguides Ecolibris – Ed Ixelles
- Zasloff R. (2009) - Equine Facilitated Psychotherapy An Outcome Study - Masters Thesis - <http://humanequinealliance.org/wp-content/uploads/2010/12/Randys-Thesis.pdf>
- <http://lamoucheducoach.blog.lemonde.fr/2009/12/16/equi-coaching-un-truc-une-mode-un-truc-a-la-mode/>
- <http://lamoucheducoach.blog.lemonde.fr/2010/07/20/hippocoaching-ou-equicoaching-ou-horse-coaching-la-puissance-de-la-mediation-animale/>
- <http://lamoucheducoach.blog.lemonde.fr/2013/09/08/equi-coaching-et-leadership/>

8 ANNEXE 1 ETAT DES LIEUX

Cet état des lieux est construit sur une analyse des 10 sites les mieux référencés par Google sur le coaching par le cheval. La recherche a été menée selon plusieurs mots-clés : « coaching cheval », « horse coaching », « hypo coaching » « equi coaching ». Cette analyse constitue une photographie instantanée de l'offre actuelle et de la façon dont elle est communiquée sur internet.

8.1 Horse-Concept

SITE : <http://www.horse-concept.com>

FRONT PAGE : [...]

- Séminaires de leadership, management et team building. Avec la complicité des chevaux et des coachs experts
- Horse-Coaching : séances de coaching individuel, pour tous cadres et managers
- Horse-Training : séminaires de formation leadership, autorité naturelle
- Horse-Team-building : stages de cohésion d'équipe, pour comités (de direction, de pilotage, projets...)
- Tous les participants à un stage de Horse-Concept sont actifs en permanence et bénéficient d'un accompagnement personnalisé (**coaching**), à l'intérieur du stage de groupe [...]

LES FORMATIONS : [...] Le Horse-Concept ou equi-training se décline sous forme de **séminaires de formation** au management, leadership, communication et cohésion d'équipe, **equi-coaching individuel et equi-coaching de groupe, avec et par le cheval**, pour managers débutants ou confirmés, au travers de divers parcours adaptés aux attentes et aux besoins de chaque participant et/ou de chaque entreprise. [...]

	DECOUVERTE	EXPLORATION	COMPLET	EXECUTIVE
Approche	globale	ciblée	individuelle	individuelle
Durée	½ journée	1 à 2 jours	2 jours	2 à 3 jours
Nombre de participants	jusqu'à 800	jusqu'à 50	jusqu'à 30	jusqu'à 15

Les parcours et la méthodologie HORSE-CONCEPT sont protégés par un copyright international
Les chevaux n'ont fait l'objet d'aucune forme de conditionnement ni de dressage, afin de garantir un travail 100% authentique

LES INTERVENANTS : [...] 25 consultants experts, 12 coachs d'entreprises et 13 coachs équestres [...]

- Les 12 coachs d'entreprise sont tous des consultants experts en gestion des Ressources Humaines, management, vente, négociation, communication et cohésion d'équipe. Au-delà des multiples certificats dont ils disposent (COACH, MBTI, PNL, GESTALT...), ils bénéficient de nombreuses années d'expérience "terrain" [...]
- Les 13 coachs équestres sont tous des experts du comportement du cheval et de l'équitation éthologique [...]

8.2 Coaching Par le Cheval

SITE : <http://www.coaching-par-le-cheval.com>

FRONT PAGE : [...] Le coaching par le cheval est une approche **pédagogique expérientielle** qui vous permet de mieux vous connaître et de développer vos capacités relationnelles: leadership, assertivité, communication non-verbale, intelligence émotionnelle,... [...]

[...] La façon dont vous réalisez un exercice avec le cheval informe sur la façon dont vous interagissez avec les autres. **Un coach est présent pour faire les parallèles entre ce que vous vivez durant l'expérience et vos situations personnelle et professionnelle.** [...]

COACHING POUR PARTICULIERS / SEANCE INDIVIDUELLE : [...] Avec les séances individuelles, vous bénéficiez d'une approche personnalisée et sur mesure en fonction de votre objectif et de vos besoins. Cette approche vous permet de faire un travail en profondeur, de débloquer une situation et vous donne des clés pour progresser vers votre objectif. [...]

[...] La première séance individuelle dure environ 3 heures et se déroule en 4 parties:

- Analyse de vos attentes et de vos besoins, définition et clarification de votre objectif
- Les fondamentaux de la relation homme-cheval
- Rencontre avec le cheval, première interaction
- Débriefing

Les séances individuelles suivantes, environ 2h, sont constituées d'apports théoriques et pratiques avec le cheval. Chaque séance se termine par un débriefing. [...]

COACHING POUR ENTREPRISES / PRESTATIONS : [...] Accompagnement managérial assisté par le cheval, thématiques possibles [...] :

- Découverte de la relation homme-cheval
- Tester son leadership avec le cheval
- Augmenter son leadership en entreprise grâce au cheval
- Booster les ventes grâce au cheval
- Développer son assertivité
- Développer une communication efficace
- Mieux gérer son stress
- Développer son intelligence émotionnelle
- Atelier Team Building

INTERVENANTS : [...] Bernard Lammonier. Spécialiste de l'éducation du cheval. Coach professionnel certifié. Instructeur certifié en développement personnel aidé par le cheval. Praticien certifié en management du stress [...]

8.3 Moizard Conseil

SITE : <http://www.moizardconseil.fr/prestcheval.php#>

FRONT PAGE : [...] Le cheval partenaire (cheval coaching) [...] Prestations pour les particuliers. Prestation pour les entreprises. [...] Déroulement de la prestation :

- [...] Aller vers un but, emmener, guider... c'est le rôle du coach...
- Le cheval ... outil de diagnostic, alterner les rendez-vous en ville avec les rendez-vous au pré.
- Un rendez-vous en consultation en ville : déterminer les objectifs du coaching.
- Un second rendez-vous en consultation au pré : diagnostic de la situation.
- Un temps pour vivre... expérimenter, prendre conscience, adopter de nouveaux comportements si nécessaire.
- Éventuellement d'autres rendez-vous de consultation en ville selon les situations.
- Un autre rendez-vous au pré avec le cheval : observer ce qui a changé tant dans le comportement et le ressenti. [...]

INTERVENANTS : Violaine Moizard Consultante. Formation en psychologie et en relations humaines. [...] Certifiée Maître Praticienne en PNL. [...] Comportementaliste équin, méthode basée sur l'éthologie. [...]

8.4 Chevalliance

SITE : <http://www.chevalliance.eu>

FRONT PAGE : [...] Depuis 2008 nous œuvrons à **l'enseignement d'un savoir-être relationnel**. Que vous soyez issus du monde de l'entreprise ou du non marchand, que vous soyez un professionnel de la relation d'aide ou un particulier en recherche de développement personnel, la compréhension du ressenti de vos vécus via le coaching assisté par les chevaux vous sera un atout précieux pour le reste de votre vie. [...] Agenda :

- Démotivé ? Stressé ? Activez la bonne solution → 1 jour
- Confiance en vous et découverte de vos potentiels → 2 jours
- Asseoir votre assertivité → 2 jours
- Atelier d'introduction à la formation d'équi-coach → 2 jours [...]

PARTICULIERS : Séminaires à thèmes / Formation pour devenir equi coach / Coaching Individuel / Conférences [...]

ENTREPRISES : Confiance en soi / Assertivité / Leadership / Cohésion d'équipe / Gestion du stress [...]

INTERVENANTS : Florentine Van Thiel. Equicoach et formatrice. Professionnelle de la relation d'aide assistée par les chevaux, [...] équi-coach certifiée EFLC et EASEL, business coach et coach de vie certifiée MHD et membre de la Fédération Internationale de Coaching (ICF). [...]

8.5 Coaching-Cheval

SITE : <http://www.coaching-cheval.fr>

FRONT PAGE : [...] Qu'est-ce que le site « coaching-cheval » ? méthode éthologique. Coaching cheval se décline en plusieurs solutions adaptées à vos besoins et celui de l'animal. Je pratique mes propres méthodes, issus des formations de la Cense, de l'étude comportementale de Firfol, [...]

FORMULE COACHING DEVELOPPEMENT DE SOI : **L'équithérapie est un soin psychique** basé sur la présence d'un cheval comme « médiateur thérapeutique » [...] Déroulement d'une séance d'équithérapie : Le plus souvent, il s'agit de **prises en charges hebdomadaires d'une heure, en présence de l'animal**, se déroulant pendant plusieurs mois à l'extérieur (en forêt), ou carrière ou soin du cheval (tout dépend du besoin de la personne). Les activités proposées sont diverses et ne se déroulent pas nécessairement à cheval, mais toujours avec le cheval [...] Les objectifs de la prise en charge sont définis par avance, et l'équithérapeute rend compte de son action en fin de prise en charge... [...] L'équithérapie se décline aussi aux handicapés avec des thérapeutes spécialisés et des protocoles bien spécifiques (je ne suis pas habilitée à le faire) [...]

8.6 Formation-leadership

SITE : <http://www.formation-leadership.com>

FRONT PAGE : Equi-coaching [...] Formation au leadership facilitée par la relation individu/cheval [...]

METHODE : **Formation** au leadership grâce à la relation individu/cheval [...] La formation est composée d'apports théoriques en salle et de mises en situation avec le cheval [...]

MA PROCHAINE FORMATION : [...] Ma **formation** intra-entreprise. [...] Au regard de votre besoin, nous élaborons une formation sur mesure, en composant à partir des éléments suivants :

- Le ou les chevaux : Un premier choix concerne sa génétique et son caractère. [...]
- Le lieu : Nous travaillons avec plusieurs centres équestres, [...]

INTERVENANTS : [...] Harold Gential [...] Il associe des compétences de coach et formateur RH et des compétences en équitation éthologique [...]

8.7 Equicoaching

SITE : <http://www.equicoaching.fr>

FRONT PAGE : [...] Equi-coaching. L'intelligence émotionnelle. Cette **formation**, unique, conçue pour des managers, des cadres supérieurs, des comités de direction, des commerciaux ... a été développée par un **coach équestre**, une psychologue d'entreprise et un expert en communication. [...]

NOTRE APPROCHE : Un savoir-faire reconnu. L'originalité de la formation est d'associer les techniques traditionnelles de la psychologie du travail à une discipline émergente : l'étude comportementale équine [...]

NOS THEMATIQUES : [...] Travailler en équipe. [...]Leadership. [...] Communication. [...] Gestion du stress. [...] Valeurs et culture d'entreprise [...]

INTERVENANTS : [...] Jean Paul Berard. Diplome d'Etat: BEES 2ème degré. Responsable des coachs

équestres [...] Laurence Flichy Diplome d'Etat: Ecole de psychologues praticiens. Responsable de l'équipe des psychologues [...]

8.8 Quirao

SITE : <http://quirao.ch>

FRONT PAGE : [...] Le coaching par le cheval consiste à mettre le cheval et la personne en confrontation positive. Un arrêt sur image déclenche une prise de conscience de la personne sur son comportement qui est **analysé avec le coach** [...]

Nous vous accompagnons dans les domaines suivants : La gestion du stress, L'assertivité, L'amélioration de la communication en équipe et/ou du leadership, La connaissance et le dépassement de soi, la cohésion d'équipe. [...]

Nos clients viennent autant du monde de l'entreprise que de celui des particuliers. [...] Participez à nos **formations** de 1 à 3 jours selon vos objectifs. [...] Optez pour la formule de 5 à 10 séances de coaching individuel ou en groupe. [...]

PRESTATIONS : Formation Entreprises / Formation Individuelle (« Apprendre à se connaître », « Et si nous commençons à communiquer », « Gestion du stress »)/ Coaching / Conférences

INTERVENANTS : [...] Sylvie Volery. Spécialiste en programmation neurolinguistique (PNL), en systémique [...] membre de [...] l'International Coaching Federation [...]

8.9 MH Consulting

SITE : <http://www.muriel-horrein.fr>

FRONT PAGE : Le cheval au service de la ressource humaine. Le cheval est révélateur de nos compétences, c'est forte de cette conviction et de son expérience que Muriel Horrein a créé MH Consulting et développé ses activités autour de trois pôles :

- Pôle Horses & Coaching : « Ou comment augmenter vos performances avec la complicité du cheval. ». MH Consulting, partenaire du réseau Horses & Coaching[®], propose des **séminaires** pour toutes personnes ayant à exercer des fonctions d'encadrements, dirigeants, cadres managers...

- Pôle développement personnel : « Rechercher le Bien-Être à travers un Savoir-Être authentique. ». Une expérience unique pour établir une cartographie de notre mode relationnel et une mise en valeur de nos potentiels avec la complicité du cheval

- Pôle équitation dite éthologique [...]

DEVELOPPEMENT PERSONNEL : [...] Rechercher le Bien-Être à travers un Savoir-Être authentique. [...] Muriel Horrein vous propose des séances individuelles (2 heures)*, en couple (3 heures) et des stages collectifs (durée 1 à 2 jours) de développement personnel avec la complicité du cheval.

INTERVENANTS : [...] Muriel Horrein. Coach certifiée (Ici Coach), formatrice, cavalière enseignante formée au Montana (USA), le pays de l'homme qui murmure à l'oreille des chevaux [...]

8.10 Ecole Européenne d'Hippo Coaching

SITE : <http://www.hippocoach.org>

FRONT PAGE : Ecole Européenne d'Hippo-Coaching [...] "L'art Equestre commence par la perfection

des choses simples" Nuno Oliveira ...Le management aussi ! [...] sous la responsabilité de LUCIEN LEMAIRE, créateur et ancien responsable pédagogique du DESU Coaching- Université Paul CEZANNE [...]

PRINCIPES : [...] L'intérêt d'un tel travail, l'hippo-coaching (horse coaching dans les pays anglo saxons), est de décentrer les stagiaires dans une expérience radicalement nouvelle, de les confronter sans rationalisation possible à un animal qui sera imperméable aux effets de discours. [...] **L'analyse par l'animateur des comportements, la mise en perspective par rapport à la dynamique du groupe et des éléments de personnalité** permet une prise de conscience rapide et une appropriation plus aisées de comportements plus adaptés. [...]

- Clarifier : Chaque personne arrive avec "sa" plainte. Il convient, donc, dans un premier temps de questionner cette plainte pour arriver à une demande "travaillable". Ce travail se fait dans la dynamique du groupe.

- Installer un dispositif adapté : A partir de la problématisation de la demande, il faut maintenant construire le dispositif équestre le plus adapté.

- Observer : En mettant entre parenthèse les thèses, préjugées, théories, méthodes afin de percevoir comment les choses se donnent, pour la personne, dans la situation spécifiquement construite en fonction des objectifs retenus.

- Expérimenter et Comprendre : Mettre à l'épreuve, "apprendre par l'épreuve" disaient les grecs, dans la situation équestre, le « monde » ouvert pas les choix la plupart du temps implicites voir inconscients du coaché.

- Restituer le sens : C'est-à-dire mettre en œuvre une démarche d'élucidation qui consiste à expliciter les comportements et à appréhender leurs conséquences pour le coaché. Ici, les retours du groupe et les mises en perspectives par l'animateur sont fondamentaux pour enrichir sa vision.

- S'approprier : La compréhension instantanée du coaché n'est pas suffisante. Il est nécessaire d'ancrer les acquis dans une dynamique de changement pérenne. L'approfondissement peut se faire par de nouvelles expériences, un travail d'écriture, un plan d'action à mettre en œuvre dans la vie quotidienne....

INTERVENANTS : Lucien Lemaire : Coach, formateur et superviseur de Coach, créateur et ancien responsable pédagogique du DESU coaching à l'Université Paul Cezanne [...] Chantal Lemaire : Monitrice d'équitation diplômée d'état (BEES 1) depuis 30 ans, formée à l'équitation éthologique et au travail en liberté, titulaire du Brevet Fédéral Equi-handi [...]

9 ANNEXE 2 ANALYSE D'UN CAS PRATIQUE : LE CAS DE FLORA

9.1 Contexte

Flora est âgée de 22 ans. Elle a perdu son père il y a 4 ans et a eu beaucoup de mal à s'en remettre (un psychologue l'y a aidé). Cette année sa mère a rencontré quelqu'un et elle est passée d'une relation fusionnelle avec sa fille à une relation quasi-inexistante. Flora a beaucoup de mal à accepter cette nouvelle situation. Elle indique perdre pieds, se renfermer sur elle-même et être extrêmement anxieuse. « *Je suis là physiquement mais mon esprit n'est pas là. Je suis spectatrice de ma vie* ».

Flora souhaite reprendre sa vie en main. Elle identifie qu'elle s'empêche de vivre vs sa mère : « *C'est comme si je marchais dans son ombre, je passe mon temps à penser à notre relation passée et je n'ose pas vivre mon présent et regarder l'avenir* ».

Elle formule sa demande initiale « *Je souhaite retrouver confiance en moi pour être dans le moment présent. Pour vivre mes rêves et ne pas rêver ma vie* ».

Après un travail sur la demande initiale, Flora se rend compte qu'elle n'est pas à l'écoute de ses besoins et qu'elle renvoie une image d'elle qui ne lui convient pas « *Je veux être sincère avec moi-même et avec les autres : ne plus me cacher derrière des attitudes et des mots, ainsi que côtoyer des gens qui ne me conviennent pas* ». L'objectif de Flora se précise par « *Je souhaite être à mon écoute pour profiter du moment présent et pouvoir prendre des décisions dans le respect de mes besoins et avec sincérité et bienveillance vis à vis de moi-même* ». Cet objectif servira de support référant au travail qui sera effectué avec Flora.

Avec Flora, j'ai eu l'occasion de réaliser mon 1er coaching facilité par le cheval. J'ai décidé d'utiliser cet outil en fin de processus, lors de la 7ème et dernière séance. A ce stade, l'objectif de Flora était atteint à 80%. En retour à la question Socratique « **Aujourd'hui, qu'attendez-vous de moi ?** », Flora m'indique qu'elle « *accorde encore un peu trop de poids au regard des autres et souhaite s'en détacher davantage* »: une belle occasion de faire intervenir les clés apportées par le cheval.

9.2 Déroulement de la séance de coaching facilité par le cheval

9.2.1 L'accueil

Accueil de Flora et installation du rapport collaboratif via un questionnement sur son expérience préalable des chevaux. Elle n'a jamais été cavalière mais a eu l'occasion de s'occuper du cheval de son voisin à l'âge de 8 ans. Elle lui apportait des carottes. Elle l'avait appelé Fleur. ... L'émotion monte chez Flora, elle évoque de bons souvenirs et se réfère à une période de sa vie où le noyau familial était entier.

9.2.2 Cadre, permissions et écologie

Positionnement du cadre, pourquoi le cheval, mises en situation au sol, consignes de sécurité lié à l'approche du cheval. Rappel de l'équation Permission + Protection = Puissance. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses, de bons ou mauvais comportements de Flora et/ou du cheval. Liberté de sortir des exercices proposés à tout moment. Vérification de l'écologie de Flora et de son désir de poursuivre la séance en présence du cheval.

9.2.3 Méditation

À proximité des chevaux, temps de relaxation et méditation proposé à Flora pour se connecter à son environnement, son corps, ses ressentis.

9.2.4 Objectif de la séance

En réponse à la question « *Indiquez moi votre question fondamentale* », Flora spécifie « *Comment je vais faire pour me voir* ». Après questionnement, reformulation et clarification, le « me voir » signifie, « *comment puis-je faire pour prendre conscience de mes capacités et me faire confiance, en me détachant du regard des autres* ». L'objectif de la séance s'insère bien dans l'objectif global du processus de coaching.

9.2.5 Projection 1 – Les qualificatifs

Observation à distance des 2 chevaux mis à disposition pour la séance de CfC. En réponse à la question « *Indiquez moi ce que vous inspire ces 2 chevaux – 2 qualificatifs par cheval* », Flora indique « *Tendre et Joueur* » pour le 1^{er} puis « *Timide et Calme* » pour le 2nd. Après questionnement sur ce qu'évoquent ces mots pour elle, Flora prend conscience qu'elle parle d'elle-même. 1^{er} effet miroir très percutant : « *En fait, c'est comme ça que je pourrais me définir, ce sont de beaux qualificatifs, ils me plaisent, je peux en être fière. Je ne sais pas pourquoi j'essaie que les autres voient autre chose de moi, pourquoi je m'adapte à leurs attentes au lieu d'être moi-même* » → pleurs.

9.2.6 La rencontre

Après le choix du cheval avec lequel elle souhaite travailler (le « *tendre et joueur* » selon sa perception), Flora rentre dans le rond de longe et va à sa rencontre. Questionnement au préalable sur ce qu'elle ressent avant cette 1^{ère} prise de contact / connexion à l'hémisphère droit « *J'ai un peu peur, je suis inquiète, je me demande s'il va me laisser l'approcher, je sens une boule dans mon ventre, j'ai les jambes molles* ». Le cheval reste statique et accepte le contact physique avec Flora mais le rompt par un mouvement de tête en plusieurs fois. Questionnement au retour de Flora qui pleure abondamment : « *Qu'avez-vous ressenti en y allant / en y étant / en revenant ?* ». Flora s'exprime en ces termes sur le « en y étant » : « *Je me suis sentie acceptée telle que je suis. J'étais protégée comme lorsque notre famille existait encore et que mon père était vivant : le cheval, il croyait en moi et c'était moi en vrai devant lui. Des fois il tournait la tête et je ne pouvais plus le toucher, comme si je mettais une sorte de barrière entre nous. C'est la barrière que je me suis construite vis à vis des autres* ». 2^{ème} effet miroir.

9.2.7 L'intention

Proposition d'exercice à Flora = « Mettre en mouvement le cheval autour d'elle, sans utiliser la voix ni le contact physique : être en conscience de ce qui se passe en elle, lorsqu'elle fait sa demande au cheval ».

1ère itération : Le cheval reste statique et refuse de se mettre en mouvement. 1^{er} débrief en dehors du rond de longe « *Que se passe-t-il ? Dans quel état d'esprit êtes-vous* ». Réponse en pleurs « *Je ne sais pas, je ne suis pas capable, je ne me sens pas en sécurité* ». En réponse à la question sur la sécurité, Flora précise « *Le cheval ça va, il ne me fait pas peur. C'est moi, je me dis que je ne suis pas capable et du coup je ne suis pas en sécurité vis à vis de moi-même, ça fait un grand vide comme si je*

n'avais rien sur quoi m'appuyer en moi ». Questionnement ... « *En fait tout est en moi, j'en ai conscience* » : 3^{ème} effet miroir.

2^{ème} itération, Flora retourne dans le rond de longe pour refaire l'exercice après verbalisation et questionnement de sa 1^{ère} expérience. Après quelques hésitations le cheval se met en mouvement autour de Flora. Je demande l'arrêt puis la reprise de l'exercice : le cheval répond à la demande et l'intention de Flora. Sortie du rond de longe de Flora qui sourit jusqu'aux 2 oreilles. A la question « *Que s'est-il passé ? Qu'avez-vous changé ?* », Flora répond « *Au début je ne savais pas trop et puis je me suis dit que je pouvais le faire, que j'avais ce qu'il faut en moi pour assurer ma propre sécurité et puis c'est monté dans mon ventre et le cheval s'est mis à marcher* » - sourires – 4^{ème} effet miroir.

9.2.8 Projection 2 – Les conseils

Retour vers le cheval « *S'il devait vous donner 3 conseils, lesquels seraient-ils ?* ». Dans le cas de Flora : « *1. Ne plus me dissimuler / 2. Me faire confiance, c'est en moi / 3. Regarder droit devant et vivre le moment présent* » : 5^{ème} effet miroir. Questionnement avec perspectives de mise en action de ces conseils et de l'ensemble des prises de conscience faites précédemment :

- « *Dès maintenant je vais faire sauter mes barrières et être juste moi-même avec les personnes que je rencontre, ne pas me plier à ce que je pense qu'elles attendent de moi. En étant moi-même, je vais pouvoir construire de nouvelles amitiés qui ne seront pas biaisées au départ. Ça sera du solide* ».

- « *Il y a quelques temps ma sœur m'a proposé le poste de secrétaire générale dans l'association qu'elle créée. J'avais dit non car je ne m'en sentais pas capable. Je vais aller la voir ce soir pour lui dire que non seulement j'ai très envie de le faire mais qu'en plus j'en ai l'étoffe* ».

9.3 Synthèse

Chacun des exercices proposés lors de ce CfC sont liés et présentent un rapport direct à l'objectif de Flora. Chaque pas effectué par Flora est remis en perspective de l'objectif initial (formulé en début de processus de coaching) puis de la demande fondamentale de la séance. Chaque phase va crescendo et est mise à profit pour alimenter le cheminement de Flora. Lorsqu'arrive la « phase des conseils », Flora a « en main » son objectif, sa demande fondamentale, ses qualificatifs de projection personnelle, et les conclusions de ses rencontres avec le cheval. Elle a également pris conscience du déploiement de son intention et de la façon dont elle la gère pour mettre le cheval en mouvement et enfin les conseils qu'elle s'adresse. Mon rôle de coach a été d'accueillir les émotions de Flora, de la questionner et d'assurer le liant pour l'amener à avancer vers son objectif dans le respect de ses émotions et en toute sécurité.

La puissance de l'utilisation du cheval en CfC apparaît ici clairement. Cette séance a été d'une intensité émotionnelle extrêmement forte pour Flora et j'ai dû travailler le petit vélo à chaque instant pour accueillir ce qu'elle vivait et conserver ma posture de coach. J'ai prêté une attention particulière à ma relation empathique afin d'accueillir sans me l'approprier le flux émotionnel par lequel Flora est passé. J'ai pris conscience que le cheval est un outil exceptionnel et que sans lui, je n'aurais pas pu amener Flora à une telle introspection et un tel lâcher prise. Le cheval connecte le coaché à son hémisphère droit, apporte un puissant effet miroir et présente la particularité d'introduire la dimension tactile à un processus de coaching.

10 ANNEXE 3 LES CARACTERISTIQUES DU CHEVAL POUR LE COACH

Il n'existe pas de bibliographie qui permette d'identifier de façon robuste et indiscutable les apports de l'utilisation de l'animal, et plus spécifiquement du cheval, dans les pratiques thérapeutiques et à fortiori en coaching. La notion de conviction personnelle des praticiens est omniprésente et souvent étayée par leur approche empirique, mettant en avant les retombées positives qu'ils ont pu observer sans pour autant pouvoir les relier à une base théorique simple et standardisée.

Jérôme Michalon dans sa thèse « l'animal thérapeute »²⁹, évoque la plus-value apportée par l'animal en terme de différenciation vs les caractéristiques de l'être humain. Nous allons suivre cette démarche en l'appliquant aux apports de l'utilisation du cheval dans un processus de coaching professionnel. Nous dégagerons ainsi les qualités distinctives, directement applicables au coaching, que le cheval porte naturellement en lui et qui permettent d'amplifier le rôle du coach et d'accélérer le cheminement du coaché vers son objectif lors d'une séance de coaching facilité par le cheval.

Parler de la plus-value apportée par le cheval questionne cependant les pratiques. On est en face d'un être vivant qui à ce titre n'est pas totalement prévisible. La justification de ce qu'il apporte ou peut apporter sort des cadres conventionnels et pourra paraître discutable, incomplète, voire paradoxale. Toute explication ne permettra pas de prévoir avec certitude ce qui se passera lors de la mise en relation de deux êtres vivants, le coaché et le cheval, sous le regard attentif et bienveillant du coach.

10.1 Le symbolisme véhiculé par le cheval

De nombreux rôles et dons magiques ont été associés au cheval à toutes les époques et dans toutes les régions du monde où les populations humaines se sont trouvées en contact avec lui, faisant du cheval l'animal le plus symboliquement chargé, avec le serpent³⁰.

Les chevaux mythiques et légendaires possèdent souvent des pouvoirs merveilleux comme celui de parler, de traverser les eaux, de se rendre dans l'Autre monde, les enfers et le ciel, ou de porter un nombre infini de personnes sur leur dos.

Dans le mythe du centaure, le cavalier cherche à faire corps avec sa monture alliant ainsi l'instinct animal et la force à l'intelligence humaine. Cette harmonie des instincts et du moi, est le signe d'un mariage parfait du corps et de l'esprit, de la force et de la sagesse.

Du point de vue de la psychanalyse et de C.G. Jung³¹ en particulier, le cheval est le symbole du psychisme inconscient, non humain c'est-à-dire animal, une part de nous qui réside principalement dans l'ombre de l'inconscient. Cette part est associée partiellement à nos pulsions instinctives, souvent en conflit avec notre Moi « éduqué », formaté dans des croyances familiales, culturelles et religieuses. L'adaptation de l'humain « civilisé » se fait souvent au détriment de ces pulsions, ces forces de vie qui sont alors réprimées et refoulées.

²⁹ https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-00671158v1/file/These_Jerome_Michalon_-_Tome_1.pdf
<https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-00671158v1/document>

³⁰ http://fr.wikipedia.org/wiki/Symbolique_du_cheval/

³¹ <http://communicationhommecheval.e-monsite.com/pages/presentation-de-l-homme-et-du-cheval/mode-de-vie-de-l-homme.html>

Ainsi, « La plus noble conquête que l'homme n'ait jamais faite ... » (Georges-Louis Leclerc, comte de Buffon - 1753)³² par sa présence historique à nos côtés et sa nature chargée de symboles ne laisse nul indifférent et trouve une résonance en chacun de nous que ce soit consciemment ou inconsciemment.

L'utilisation du cheval (décidée et « gérée » par le coach) dans un processus de coaching permet d'y intégrer implicitement toute la force de son symbolisme et d'ouvrir une porte vers l'inconscient du coaché qui peut être révélatrice et faciliter le cheminement vers son objectif : à charge pour le coach d'accueillir cette ouverture vers l'inconscient du coaché s'il en fait état ou y accède.

Partant du postulat que le coach n'est pas chargé symboliquement, on voit ici le tout premier apport du cheval vs la posture professionnelle du coach.

10.2 Le cheval sociable, curieux et bienveillant

En tant qu'animal de proie possédant un instinct grégaire, le cheval se positionne sur le Vmème violet de la spirale dynamique de Claire W. Graves : l'union fait la force et permet de mieux assurer sa survie. Il s'agit d'assurer le bien-être et la sécurité de la tribu – dans le cas du cheval : la harde.

Le cheval occupe une place de proie dans le règne animal. Sa survie dans un milieu sauvage repose sur la détection des prédateurs et le recours à une stratégie de fuite s'il y a menace, ou plus rarement à des actions de défense.

Le cheval possède un instinct grégaire au même titre que l'homme. À la différence de la hiérarchie pyramidale qui régit les rapports humains (avec un chef, tout le monde regarde le chef), les chevaux ont une structure de groupe en réseau, privilégiant la cohésion sociale. Dans son milieu naturel et au sein de sa harde, le cheval évolue sur le mode de la coopération, chaque membre y étant reconnu et jouant un rôle, en particulier dans la détection des prédateurs. Il présente la propension à se rallier à un leader pour autant que ce dernier gagne sa confiance et soit congruent dans ce qu'il véhicule. Son aptitude à s'intégrer, à vivre en harmonie avec le groupe et selon ses règles repose sur sa capacité d'écoute et son empathie naturelle qui en font un animal extrêmement sociable et bienveillant.

Les chevaux sont peureux, toujours en alerte, mais la curiosité les pousse à aller à la rencontre des éléments nouveaux qui apparaissent dans leur environnement afin d'identifier les risques associés.

Ces caractéristiques du cheval naturellement sociable, bienveillant et curieux, facilitent son intégration dans le cadre d'un processus de coaching avec mise en place d'une relation collaborative entre le coaché et le cheval : il n'y a pas besoin que le coaché possède des compétences techniques ou théoriques sur l'animal en lui-même pour que la rencontre « fonctionne ».

Lorsqu'il est utilisé dans le cadre d'un coaching, à travers l'authenticité de ses comportements, sa bienveillance et son empathie naturelles, le cheval vient appuyer plusieurs des dimensions professionnelles du coach qui, lui, les déploie en conscience (Figure 24).

³² http://agora.qc.ca/documents/cheval--la_plus_noble_conquete_que_lhomme_ait_fait_par_georges-louis_leclerc_comte_de_buffon



Figure 24 Les 4 composantes du rapport collaboratif en coaching

10.3 Le cheval authentique et hors influence

Le cheval ne peut pas intérioriser ses actions / réactions ni élaborer des stratégies pour le futur. Anatomiquement parlant, il a peu de capacité de raisonnement : Son néocortex est très pauvre en cellules. Sa logique est essentiellement sensori-motrice et corporelle. Il est piloté par ses émotions (cerveau limbique) qui génèrent des comportements instinctifs (cerveau reptilien), tel que la fuite pour retrouver une zone émotionnelle confortable pour lui.

Cette capacité limitée de traitement rationnel de l'information en fait un être vivant « primitif » et donc résolument **authentique, non influençable et aux réactions non négociables**. Le cheval est hors affectif : croyance, amour, haine, procès d'intention ne le concernent pas. Il ne croit pas, n'élabore pas d'hypothèses : Il se souvient, il réagit, il vit dans l'immédiateté de ses besoins. Il est hors statut, seule la réalité de la situation compte pour lui. Il est également hors manipulation puisqu'il ne possède pas un développement cérébral lui permettant de tricher ou d'élaborer des stratégies. Il est exclusivement sensible aux signaux qu'il détecte de son environnement en temps réel.

Le cheval fixe ses propres règles ou limites : on ne peut ni prévoir ses réactions, ni les anticiper et encore moins les influencer. Ses réactions sont non négociables. Cette spécificité peut se transformer en confrontation lors de la mise en relation avec l'homme dans le cadre d'une séance de coaching : Il représente de ce fait un outil de feedback particulièrement percutant. Ce feedback directement en prise avec l'état interne du client est différent et complémentaire de celui que peut apporter le coach : En effet, ce que renvoie le cheval avec beaucoup de précision et de spontanéité n'est pas forcément toujours palpable par le coach.

Le professionnalisme du coach prend toute son importance dans ce contexte. Il est le garant de la sécurité psychique et physique de son client face au feedback sans détour ni concession du cheval. Il se doit d'être doublement attentif, d'une part au décryptage du comportement du cheval dans ce qu'il renvoie de l'état interne et d'être de son client et d'autre part aux retentissements potentiels que la mise en relation avec le cheval va générer chez son coaché.

Enfin, dans sa dimension authentique, non influençable et non négociable, le cheval se trouve hors des jeux relationnels au sens de l'Analyse Transactionnelle ce qui facilite considérablement la mise en relation. Ici pas de triangle dramatique possible.

10.4 Le cheval congruent par nature

Le cheval présente la spécificité d'être naturellement congruent : ses émotions, ses ressentis et ses actes sont alignés. Cette compétence est l'une des conditions d'efficacité du coaching. Alors que le coach doit y apporter une veille de tous les instants, le cheval possède cette capacité de façon innée.

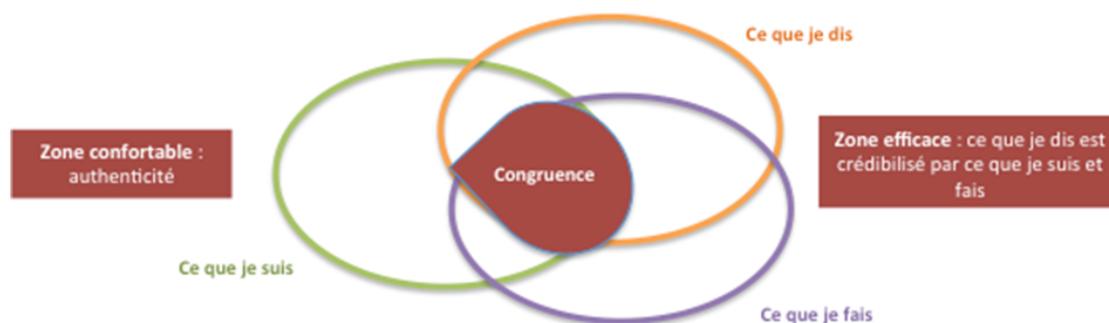


Figure 25 La congruence

Ainsi, par nature congruent et ultra-sensible à son environnement, les réactions du cheval mettent en évidence une non congruence éventuelle de son interlocuteur humain : Si ce dernier n'est pas « aligné », s'il présente des contradictions entre son intention et le message qu'il transmet, le cheval aura du mal à obtempérer à ses sollicitations. Un point d'entrée supplémentaire sur lequel le coach peut capitaliser.

10.5 Le cheval miroir de nos émotions

Dans la culture du XX^{ème} siècle, les émotions ont longtemps été considérées comme accessoires ou relevant de la sphère privée. Au milieu des années 1990 Daniel Goleman dans son livre « L'intelligence émotionnelle »³³, a bouleversé les connaissances dans ce domaine. Il écrit : « C'est en ce sens que l'intelligence émotionnelle est une aptitude maîtresse qui influe profondément sur toutes les autres en les stimulant ou en les inhibant ». Selon sa définition, l'intelligence émotionnelle englobe :

- la capacité à percevoir ses propres émotions, à les maîtriser, à les canaliser ;
- L'empathie ;
- La maîtrise des relations humaines.

Ainsi, l'influence des émotions sur les actions humaines apparaît incontestable. Pouvoir les écouter, les reconnaître, les comprendre permet d'en faire nos alliées en apprenant à s'écouter soi-même.

Le cheval est directement guidé par ses émotions via son système limbique et notamment son complexe amygdalien³⁴. Comme chez l'homme, ce dernier est essentiel pour permettre « la reconnaissance et l'évaluation de la valence émotionnelle des stimuli sensoriels, dans l'apprentissage associatif et dans les réponses comportementales et végétatives associées, en particulier dans la peur et l'anxiété. L'amygdale fonctionnerait comme un système d'alerte et serait également impliquée dans la détection du plaisir »³⁵. Le complexe amygdalien est donc essentiel pour ressentir ses émotions

³³ Goleman D. (1997) - L'intelligence émotionnelle –Ed Bien être J'ai Lu

³⁴ Amygdale : Structure sous-corticale, dite aussi complexe amygdalien, qui fait partie de la portion limbique du lobe temporal du cerveau

³⁵ [http://fr.wikipedia.org/wiki/Amygdale_\(cerveau\)](http://fr.wikipedia.org/wiki/Amygdale_(cerveau))

mais aussi pour percevoir celles des autres et leur état interne : on parle alors de **résonance émotionnelle**.

La résonance émotionnelle a pu être mise en évidence dans le cadre de rapports humain à humain : des études montrent que la pression artérielle d'une personne qui tente de réprimer ses émotions monte au même titre que celle des personnes qui sont en contact proche avec elle³⁶.

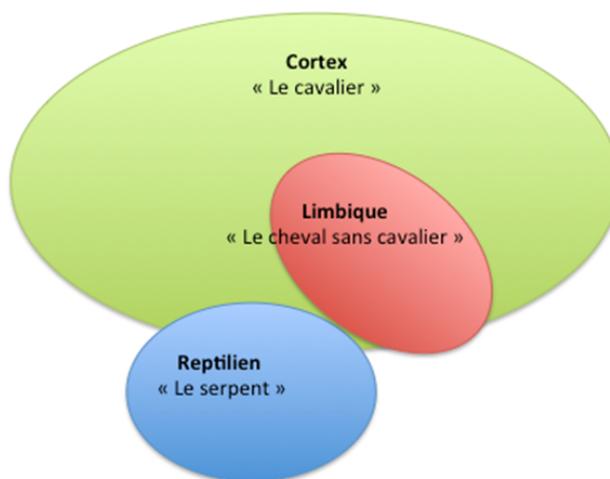


Figure 26 Représentation ludique et « imagée » du cerveau humain

Le cheval, très dépendant de son système limbique, est donc guidé par ses émotions. Sa simple présence auprès de l'homme génère une forte résonance émotionnelle. Cette résonance génère souvent une harmonisation des fonctions automatiques du corps, comme le rythme cardiaque. Ceci explique le fameux « Cheval, miroir de nos émotions » bien souvent énoncé par les praticiens du domaine du soin ou de la relation d'aide.

C'est sur la base de cet effet miroir que le coach va pouvoir travailler. Le coach avec ses « filtres humains » ne perçoit pas forcément de manière explicite l'état interne de son client. Si ce dernier ressent de la peur ou de la satisfaction, le coach ne pourra pas toujours le décrypter instantanément. Le cheval, lui, le percevra immédiatement et va y réagir. Le coach peut alors par sa double observation de l'animal et de son client lire ce qui se passe et, à défaut d'y mettre des mots dans un premier temps, avoir la certitude que quelque chose de non palpable est en train de se jouer ici et maintenant pour son client. Cette lecture peut se rapprocher des champs d'analyse sur lequel s'appuie le coach dans le cadre d'un coaching d'organisation ou d'équipe.

³⁶ Goleman D. (1997) - L'intelligence émotionnelle –Ed Bien être J'ai Lu

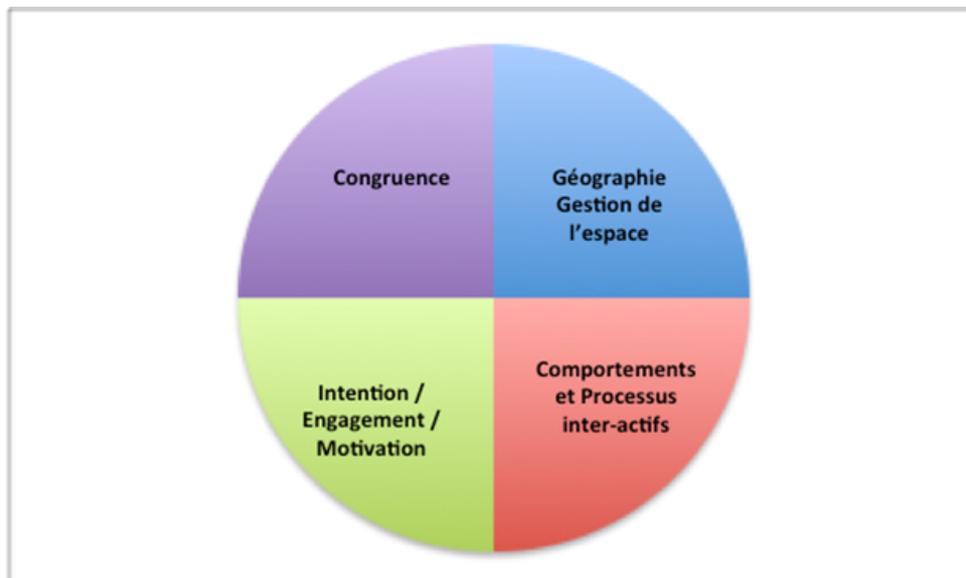


Figure 27 Champs d'observation du coach lors d'un travail en situation relationnelle en Cfc

Le comportement du cheval devient alors un champ d'observation supplémentaire pour le coach qui « tout en un » pourra englober la géographie/gestion de l'espace, l'analyse des comportements et processus interactifs et l'engagement/motivation. Cette nouvelle grille de lecture permettra au coach d'aider son client à comprendre les enjeux conscients et inconscients qui sous-tendent sa manière d'être en relation avec le cheval (et par extension avec lui-même et les autres) afin de le faire progresser vers son objectif.

Avec le support du coach, l'interaction avec le cheval aide le coaché à prendre conscience de ses émotions. Il va lui permettre de mettre des mots, de comprendre ce qui se passe en lui, ce qui se joue dans l'ici et maintenant. Le cheval facilite cette introspection par sa présence bienveillante. Il n'y a pas d'enjeux, et cette absence d'attentes va permettre au coaché d'enrichir sa compréhension de lui-même, de ce qui l'anime, de ses fonctionnements internes de ce qu'il renvoie aux autres.

La manière de fonctionner du cheval et de réagir à nos émotions instantanément peut s'apparenter à la synchronisation et la calibration, posture que le coach adopte dans son écoute active : il vient donc renforcer cette dimension professionnelle du coach. Avec l'aide du coach, l'interaction avec le cheval permet au coaché d'accéder à la prise de conscience de ses postures dans sa relation aux autres via un feedback puissant de ses intentions « réelles et internes » et non de ses intentions telles qu'il souhaite les transmettre à son environnement. Le cheval renvoie à la qualité de la présence dans la relation, à ce que le coaché induit en lui et cela en temps réel et sans jugement. Par ce feedback immédiat, le coaché est invité à aller à la rencontre de lui-même, dans l'instant présent.

10.6 Le cheval et la communication non verbale

La parole est d'argent, le silence est d'or : voilà un adage qu'on pourrait facilement adapter aux chevaux, car ne disposant pas du langage verbal, c'est bien à travers leur corps qu'ils communiquent, remettant à l'honneur ce canal prédominant de la communication humaine si souvent sous-estimé.

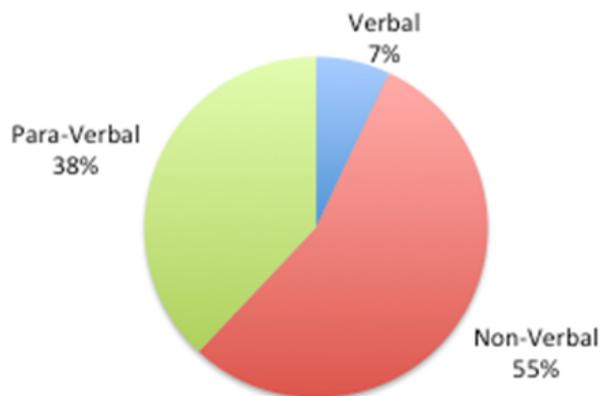


Figure 28 La faible place du verbal dans la communication – Albert Mehrabian³⁷

Plus de 90% de notre communication passe en effet par le Non-verbal et le Para-verbal ce qui fait du cheval un partenaire de choix pour percevoir ce que nous communiquons : tout orateur dépend de celui qui l'écoute !

En 1976, Ange Condorcet (vétérinaire français, considéré comme le pionnier de l'AAT³⁸ en France) écrivait « L'animal qui lui ne parle pas, devient soudain ce corps qui fait parler, ce corps qui va régir une nouvelle conduite, ce corps qui ouvre à l'enfant émerveillé les portes des rêves, les portes des êtres, les portes de la nature, les véritables portes du monde »³⁹.

Le cheval, par l'absence de langage verbal, permet d'ouvrir le champ des possibles et donne des autorisations nouvelles à nos modes de fonctionnement usuels et dont le coaché va pouvoir se saisir. En ce sens, le cheval vient renforcer l'effort de calibration du coach, lui permettant de repérer plus facilement les indicateurs comportementaux et physiologiques caractéristiques des états internes de son client.

Le cheval présente l'avantage incontestable de ne pouvoir couper la parole et rend ainsi plus facile le dialogue interne. Les interactions qui se jouent ainsi facilitent l'exploration des sentiments, des pouvoirs de l'intuition et amènent à une meilleure compréhension de soi, de sa véritable nature, de ses facultés.

Le cheval, à défaut du coach, permet d'expérimenter une « conversation » à travers le langage non verbal. Tout comme avec le coach, il n'y a pas de réussite ou échec, la bienveillance est présente. Le coaché agit, le cheval répond favorablement ou non à son attente. Il le questionne, lui ouvre des portes : à charge pour le coaché aidé par le coach de réagir en rebond sur cette conversation du corps et de l'esprit.

10.7 Le cheval dans l'ici et maintenant

On dit que le cheval a une mémoire linéaire : il ne fait pas la différence entre ce qu'il a vécu hier, ce qu'il vit aujourd'hui et il est dans l'incapacité d'envisager ce qu'il vivra demain : Il vit constamment

³⁷ http://en.wikipedia.org/wiki/Albert_Mehrabian

³⁸ AAT : Animal Assisted Therapy

³⁹ <http://www.resilienfance.org>

dans le présent. Cette différence avec l'homme est primordiale puisque le cheval ne peut se projeter : tout se passe pour lui ici (espace) et maintenant (temps).

C'est un apport important pour le coach : En mettant le cheval en présence de son client, le coach oblige ce dernier à se centrer sur ce qui se passe dans le présent et à s'ajuster en permanence aux stimuli du cheval et de son environnement. Cette démarche va permettre au coach de positionner son client dans l'ici et maintenant et de l'y « maintenir » afin de lui offrir de nouvelles grilles de lecture et de compréhension. On se trouve bien ici dans la zone du présent, éventuellement de l'état problème et dans la compréhension de ce qu'il génère. Cela permet au coach, à partir d'un constat commun et irréfutable, d'ouvrir les portes à un état solution.

10.8 Le cheval en recherche permanente de zone de confort

Alors que l'homme doit subvenir à trois sortes de besoins (primaires, secondaires et fondamentaux), le cheval se positionne quasi-exclusivement dans la satisfaction de ses besoins primaires ie physiologiques et sécuritaires. De fait, il passe son temps à s'ajuster aux stimuli de son environnement dans une recherche constante de zone de confort. Son comportement avec recherche continuelle de bien-être peut être schématisé par un cercle « vertueux » (Figure 29).

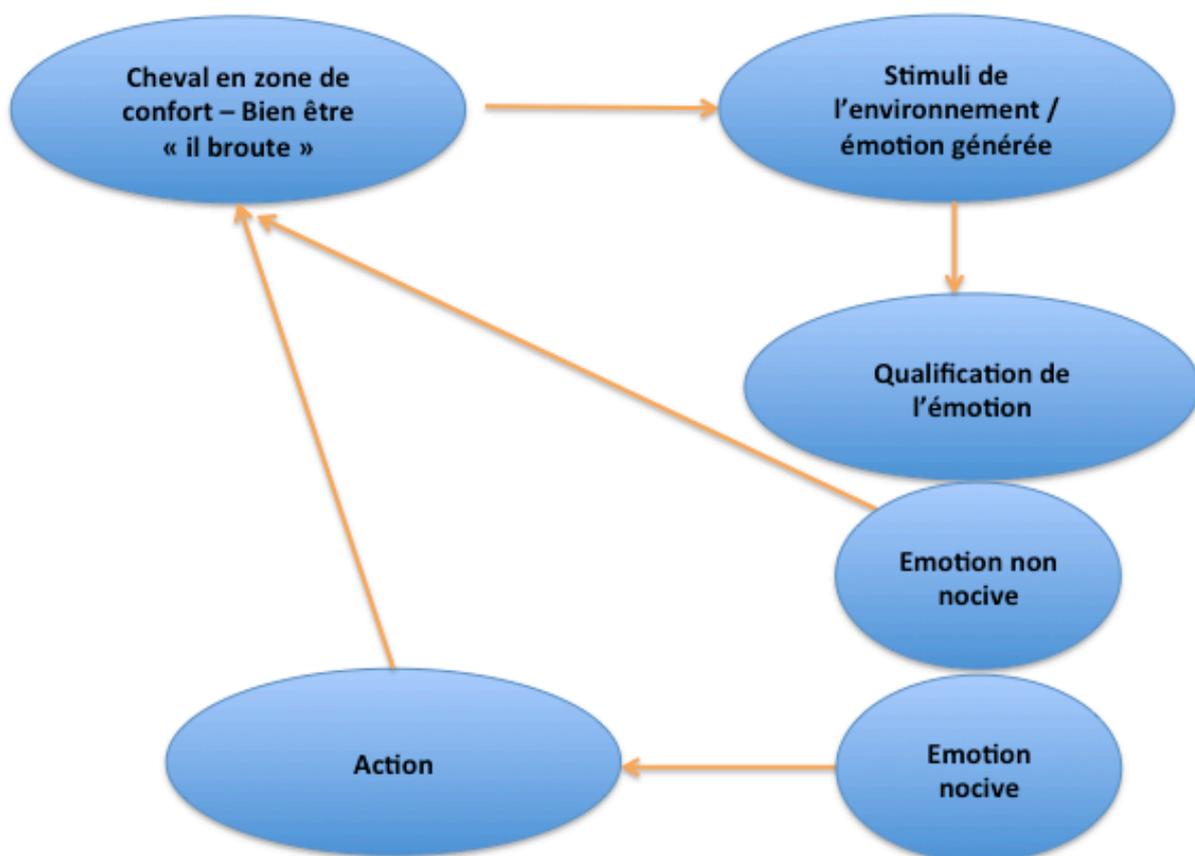


Figure 29 Le cercle comportemental du cheval

À noter que le cheval, à l'inverse de l'humain, ne s'attarde pas sur l'histoire qui a engendré l'émotion, il ne « rumine » pas sans fin les détails de la situation inconfortable qui s'est produite, il agit pour retourner en zone de confort.

Cette « primauté de l'action » explique que le feedback apporté par le cheval est « brut de fonderie » et peut être parfois émotionnellement « intense ». Le coach, qui décide de s'appuyer sur une mise en relation de son coaché avec un cheval lors d'une séance doit avoir conscience de la puissance du feedback apporté par le cheval afin de préserver la sécurité émotionnelle de son client.

10.9 Le cheval dans la dimension tactile

Le regard que le cheval porte sur l'homme n'est pas intrusif mais résolument bienveillant, il ne juge pas. Malgré son physique imposant, sa seule présence amène l'homme à vouloir entrer en relation avec lui, bien souvent de façon tactile : un des premiers gestes est en effet de tendre la main vers lui.

Caresser un cheval fait partie des gestes que l'on fait sans réfléchir, socialement admissible, voir naturel. La caresse apporte une reconnaissance perceptive : le cheval est présent pour le coaché et lui-même l'est également pour le cheval. Caresser son coach pourrait paraître pour le moins ambigu, voir inapproprié !

Cette dimension tactile, que le coach n'apporte pas en tant que telle, va permettre au coaché, lorsqu'il est mis au contact d'un cheval, d'activer naturellement sa dimension kinesthésique, ce qui facilitera le travail du coach.

La taille imposante du cheval peut aussi générer une appréhension, voir une peur. Il peut également être apparenté à la mère ou au père et renvoyer la personne à des sensations d'enfance oubliées : On parle ici de transfert, de projection affective. C'est un phénomène qui a cours dès lors que nous sommes en relation avec un être vivant en direction duquel nous projetons une image ou un conflit inconscient. Le cheval réveille les affects et est un catalyseur des projections de l'état affectif.

10.10 Le cheval doué d'altérité

Le cheval est un animal et c'est une plus-value en soi. Ainsi il va ouvrir des permissions nouvelles : ce que le client refuse de s'autoriser avec l'humain, il peut se le permettre avec le cheval. Il favorise les épanchements et fait figure de confident idéal du fait de son altérité (compréhension de la particularité de chacun, hors normalisation, reconnaissance de l'autre dans sa différence) et de sa discrétion.

10.11 Le cheval dans une rencontre expérientielle

La mise en action et l'expérimentation jalonnent tout processus de coaching. Les mises en action (dites aussi objectifs intermédiaires) interviennent en inter-séance et sont débriefées à posteriori avec le coach. Le client fait alors un retour expérientiel sur ce qui s'est passé et les bénéfiques potentiels induits. Le coach accompagne ce retour via son écoute bienveillante et son questionnement attentif visant à amener le client à se positionner vs l'expérience vécue et à capitaliser sur ses retombées quelles qu'elles soient.

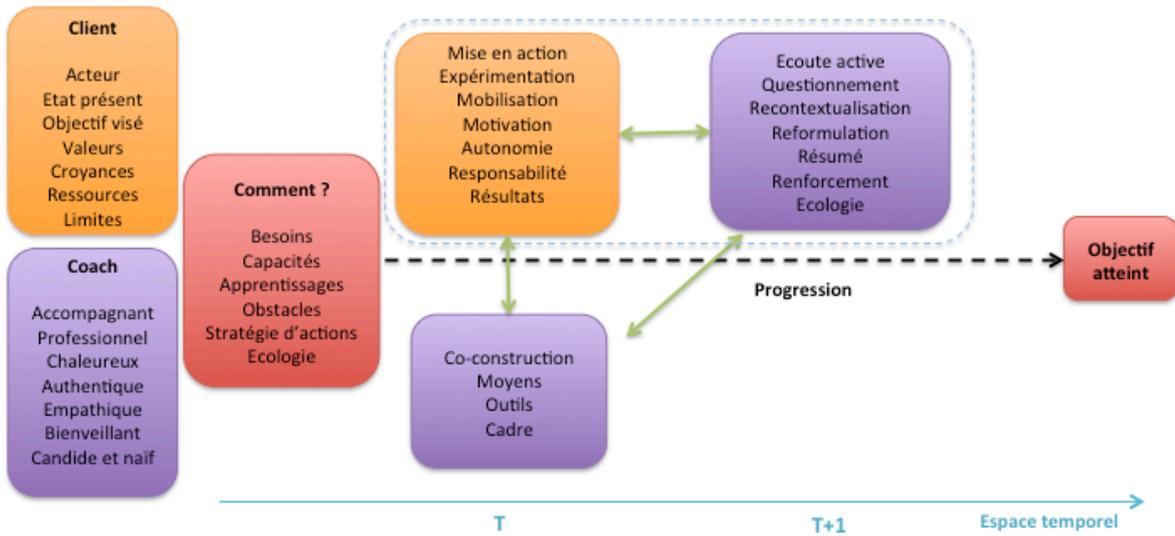


Figure 30 Schématisation du mode d'accompagnement « classique »

Cette schématisation très simplifiée du déroulement d'un processus de coaching met en évidence l'interaction qui se fait à posteriori sur les actions et expérimentations mises en place : le client expérimente en l'absence du coach puis lui fait un retour que le coach questionnera alors.

Lorsque le coach décide de faire intervenir le cheval lors d'une séance de coaching, il inscrit cette démarche directement dans l'expérientiel. Cette expérience aura d'autant plus de poids qu'elle se fera en présence du coach et en intra-séance. Le coach pourra ainsi « affuter » son questionnement, non seulement en fonction du ressenti et de la description que lui en fera son client, mais aussi sur la base de son observation propre. La Figure 30, peut alors se schématiser comme suit :

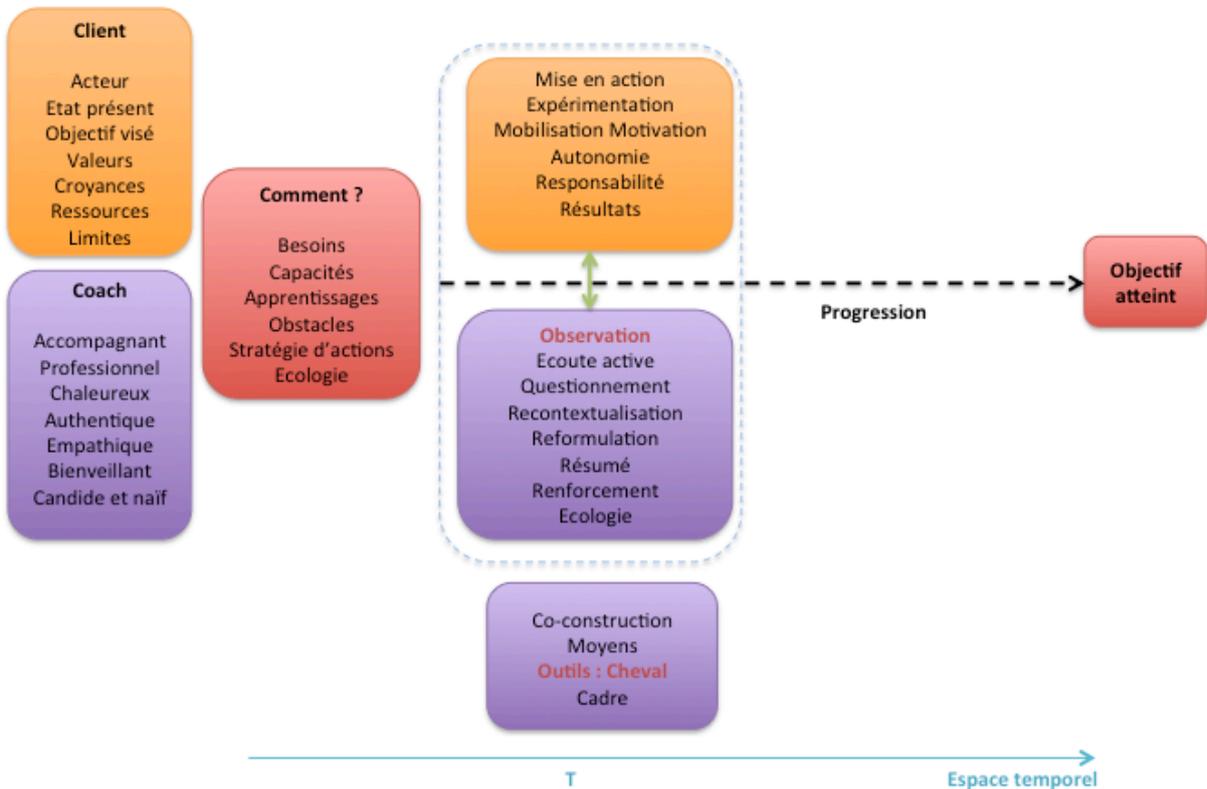


Figure 31 Schématisation du mode d'accompagnement lors d'une séance de CFC

Le coach est dans ce cas en prise directe (ce qui ne veut pas dire interventionniste) avec l'expérience que vit son coaché. La puissance des retombées de cette expérience « commune » vécue et observée, puis relatée et interrogée permet un ancrage important. On se trouve ici au cœur même de l'apprentissage qui s'opère selon trois leviers principaux⁴⁰ :

1. Acquisition de compétences qui génère 10% de nouvelles connaissances ;
2. Pratique dans l'action qui génère 70% des nouvelles compétences engrangées ;
3. Rétroaction qui aura un effet sur 20% des nouvelles compétences acquises.

Le cheval qui offre généreusement 500 kg de feedback dynamique auquel assiste le coach, amène à une logique descriptive qui englobe des éléments observables et/ou vérifiables. Cette expérience permet une prise de conscience en mobilisant de nombreux registres personnels : valeurs, identité, limites, relation aux autres, relation à soi, ressources, peur, stress, Elle génère des émotions et des sentiments, questionne et donne l'opportunité de mettre en place des stratégies d'action avec un ancrage à hauteur de 90% entre l'action vécue et la rétroaction faite.

Par ailleurs, c'est une occasion unique de mise en pratique itérative. En effet, après débrief avec le coach, les enseignements personnels qu'a tiré le coaché lors de sa mise en relation avec le cheval peuvent être éprouvés. Une nouvelle expérimentation auprès du cheval peut être proposée sur la base de la stratégie d'action déployée par le client, avec une mesure instantanée de ce qu'elle génère chez le cheval. Le coaché prend alors conscience que pour pouvoir influencer favorablement le comportement du cheval, obtenir son adhésion, il doit d'abord et avant tout agir sur lui-même en tant que personne, sur ses pensées, ses émotions et son propre comportement.

Tout au long de ce processus le coach doit être observateur et « guide » en se posant entre autres les questions suivantes : « de quoi mon client a-t-il besoin à ce stade ? », « et pour aller plus loin ? ... », « quelle clarification peut lui apporter cette session ? », « quelles croyances peuvent être renforcées ou ébranlées ? ... » Le coach joue alors pleinement sur la stratégie « Je vis / Je ressens / Je prends du recul » en mettant son coaché en présence du cheval.

10.12 Le cheval ou les vertus du « faire autre chose, autrement »

L'introduction du cheval lors d'une séance dédiée permet de créer une rupture dans le processus global de coaching : faire autre chose, autrement. Le coach capitalisera sur l'apport positif de la séance dans la suite qui sera donnée au processus.

⁴⁰ http://en.wikipedia.org/wiki/70/20/10_Model