

DEVELOPPEMENT PERSONNEL PAR LE CHEVAL

Coaching équin

Le développement personnel par le cheval, ou coaching équin, est un ensemble de techniques de développement personnel et de coaching faisant appel au cheval, notamment en s'inspirant de l'éthologie équine.

Terminologie

Les noms de « coaching équin », d'« équicoaching »¹, « équi-coaching »², « équi coaching »³, ou encore « hippo(-)coaching »^{4,5} et « horse(-)coaching »

Cette pratique relevant du développement personnel et du management d'équipes est à bien différencier de l'équithérapie, qui est une prise en charge thérapeutique, incluant une dimension de soin psychomoteur, kinésithérapeutique et psychique^{6,7}. Le coaching équin s'appuie notamment sur les principes de l'équitation éthologique⁵. Cela permet d'aborder différentes thématiques adaptées aux enjeux des entreprises : leadership passif⁸, intelligence émotionnelle⁹, cohésion d'équipe, team building

La pratique du coaching équin commence à se développer au début des années 2000, notamment pour répondre à la demande de différentes entreprises pour développer l'intelligence émotionnelle de leurs collaborateurs¹¹. Elle est probablement inspirée en partie par l'équithérapie, et notamment l'utilisation du cheval dans la sphère sociale⁷. Le relationnel avec le cheval est dès lors mis en oeuvre dans le cadre de la formation des « leaders » en entreprise, notamment depuis 2010, en partant des États-Unis¹².

Cette pratique est très en vogue dans les entreprises qui ambitionnent de « remettre l'humain au cœur de leurs préoccupations ». D'après l'étude de prospective menée par les Haras nationaux français, et publiée en 2014, le coaching par le cheval pourrait être une activité amenée à se développer à l'horizon 2030

D'après les coachs équins, la relation avec le cheval permet de libérer des émotions pour atteindre une meilleure harmonie relationnelle¹⁴. Ces formateurs affirment par exemple qu'un cheval perçoit très finement les émotions humaines, et refusera de suivre une personne qui ne lui inspire pas confiance¹⁵. Parmi les possibilités de développement personnel, la méditation pleine conscience associée à la présence du cheval a fait l'objet d'études des bienfaits qu'elle apporte, notamment en termes de changement de point de vue.

NOTES

1. ↑ Bérard, Camus et Flichy 2016, p. 9.
2. ↑ Laure Dufresne, *Journal d'un coach : "Je ne ferais pas l'Atlantique en solitaire" et autres récits croisés de l'intime*, Paris, Maxima, 2013, 304 p.
3. ↑ Florence Lamy et Michel Moral, *Les outils du coach : Bien les choisir, bien les organiser*, InterEditions, 2011, 256 p

4. ↑ Lemaire 2015.
5. ↑ Revenir plus haut en : a b et c Lamy et Moral 2017.
6. ↑ Tsaag Valren 2015.
7. ↑ Revenir plus haut en : a et b Bérard, Camus et Flichy 2016, p. 15.
8. ↑ Kohanov 2015.
9. ↑ Bérard, Camus et Flichy 2016, p. 10.
10. ↑ Bérard, Camus et Flichy 2016, p. 125.
11. ↑ Bérard, Camus et Flichy 2016, p. 12.
12. ↑ Armstrong et Théréne 2012.
13. ↑ Christine Jez, *La filière équine française à l'horizon 2030*, Versailles, Editions Quae, coll. « Matière à débattre et décider », 2014, 158 p.
14. ↑ <http://www.editions-tredaniel.com/images/files/pdf/Commedeschevauxensembleetpuissants-DNA.pdf>
15. ↑ « Le journal de 20h - Murmurer à l'oreille des chevaux pour mieux gérer ses équipes, une expérience étonnante », sur *MYTF1NEWS*, 19 avril 2016 (consulté le 7 mai 2016).
16. ↑ Herbette et Guilmot 2011.

Bibliographie

- [Armstrong et Théréne 2012] Nancy Armstrong et Patricia Théréne, « Le cheval à la rescousse de la formation des leaders », *L'Expansion Management Review*, no 146, mars 2012, p. 119-128
- [Bérard, Camus et Flichy 2016] J.-P. Bérard, A. Camus et L. Flichy, *Equicoaching : l'intelligence émotionnelle au cœur de l'entreprise : Pour un management collaboratif, ouvert et humain*, Arles, Actes Sud, coll. « Domaine du possible », juin 2016, 126 p.
- [Chiris et Barbier 2006] Bernard Chiris et Monica Barbier, *S'épanouir à cheval : équitation et développement personnel*, Paris, Belin, 2006, 191 p.
- [Herbette et Guilmot 2011] Gwénola Herbette et Patrick Guilmot, « Cheval et pleine conscience : éveiller les sens, apprivoiser les émotions, ancrer sa présence », dans *Pleine conscience et acceptation*, De Boeck Supérieur, 2011
- [Kohanov 2015] Linda Kohanov, *Comme les chevaux... Ensemble et puissants*, Le Courrier du Livre, 2015, 589 p.
- Florence Lamy et Michel Moral, *Les outils du coach - 2e éd. : Bien les choisir, bien les organiser*, InterEditions, coll. « Développement personnel et accompagnement », 2017, 256 p.
- [Lemaire 2015] Lucien Lemaire, *Hippocoaching : Le cheval coach : quand le corps parle*, Éditions EMS, coll. « EMS Coach », 2015, 500 p.
- [Schenk 2015] Florence Schenk, *Equicoaching et équithérapie : nouvelles formes de "prise en charge" par l'interaction avec le cheval*, 2015, 200 p.
- [Tsaag Valren 2015] Amélie Tsaag Valren, « Cheval et développement personnel : en quête de « l'effet miroir » », *Cheval Savoir*, no 63, mai 2015