



## ÉQUICOACHING

# La clé pour améliorer la relation ?

Très prisé par les entreprises, l'équicoaching est de plus en plus utilisé pour évaluer la qualité de la relation avec ses collaborateurs. Mais peut-il aussi avoir un impact sur notre relation avec notre propre cheval ? Trois équicoaches sont venus chez Sidney Dufresne, notre expert en concours complet, pour tenter l'expérience.

Texte : Adèle Vaupré. Photos : Thierry Ségard.

**Q**uand on évoque l'équicoaching, la première image qui vient généralement à l'esprit est celle des chefs d'entreprise et de leurs collaborateurs. Les entreprises sont en effet de plus en plus nombreuses à remettre en question leurs méthodes de management et à voir le cheval comme l'entrepreneur idéal. Exempt de tout jugement, le cheval agit comme un miroir, sans faux-semblants. Sa réponse à une sollicitation est sans filtre et en adéquation avec l'intensité de la

demande. Tout le monde peut avoir besoin, à un moment ou un autre, de prendre conscience de ce qu'il dégage en étant confronté à son reflet par le biais de l'équicoaching, et ce même si on n'a jamais approché un cheval. Antoine Schoenauer pratique l'équicoaching « avec tout type de public : particuliers, entreprises, couples. L'accent est placé sur le leadership et la confiance en soi, notamment dans le travail d'équipe, chacun devant être au clair avec lui-même et très cohérent avec ses

intentions, qui correspondront à ce qu'il va exprimer ». Si ces méthodes de remise en question du management peuvent fonctionner pour un couple ou une équipe de travail, pourquoi ne pourraient-elles pas fonctionner dans notre relation avec notre cheval ? C'est ce que s'est demandé Sidney Dufresne, membre de l'équipe de France de concours complet, qui a voulu s'essayer à l'équicoaching après avoir assisté à une séance proposée par Antoine Schoenauer dans une entreprise.



L'équicoaching permet de comprendre comment améliorer la communication avec son cheval. Si l'activité est bien encadrée, elle a aussi vocation à renforcer la confiance entre les deux individus.



## Le langage de l'équicoaching

### LES 4 SAVOIR-FAIRE

- Créer du mouvement: faire bouger le cheval à notre convenance.
- Maintenir son espace: obliger le cheval à respecter notre espace personnel, par exemple en lui demandant de rester le long de la barrière.
- Choisir la direction: lui demander de changer de main à n'importe quel moment.
- Choisir l'allure: être capable d'être au contrôle aux trois allures.

### LES 4 SAVOIR-ÊTRE

- L'écoute: chevaux et êtres humains se prêtent-ils une attention mutuelle?
- Le laisser-faire: cesser toute sollicitation lorsque notre cheval a fait ce qu'on attend de lui, le laisser en autonomie.
- Le lâcher-prise: mettre provisoirement de côté l'objectif final pour se concentrer sur l'instant présent et améliorer aussitôt l'immédiate qualité de la relation.
- L'assertivité: la capacité de s'exprimer avec le ton juste.

## Nos trois équicoaches

### Guillaume Antoine



#### Horses and coaching

C'est le père de l'équicoaching en France. Ancien instructeur d'équitation qui a notamment entraîné l'équipe nationale du royaume de Bahreïn, il a décidé, il y a vingt-deux ans, de mettre son expérience au service d'un concept qu'il affirme avoir inventé: « *Me servir du cheval dans l'univers de l'entreprise pour aller dans deux directions: la connaissance de soi et l'intelligence collective. J'accompagne des gens seuls ou en équipe qui souhaitent s'interroger sur la qualité des relations qu'ils entretiennent avec les autres et qui veulent créer un climat de confiance* ». Une méthode qui offre l'opportunité d'accéder à la performance, et ce quel que soit le domaine visé.

### Antoine Schoenauer



#### Équicœur

Ancien cavalier, il a découvert l'équicoaching grâce à Guillaume Antoine et a décidé d'intégrer la formation qualifiante qu'il proposait. « *Là, j'ai redécouvert un métier avec une procédure très, très pertinente. J'ai surtout appris plein de choses sur moi durant cette formation où je me mettais en jeu dans une relation avec des chevaux qui fait aussi sens dans ma relation avec mon épouse de l'époque, mes élèves, mes salariés* », assure-t-il. En parallèle de ses interventions d'équicoaching, Antoine est, entre autres, professeur dans le cadre du ministère de l'Agriculture.

### Valérie Chaussard



#### Globalcoach

Valérie fait du conseil et de l'information ainsi que du coaching pour les entreprises depuis plus de trente ans. « *J'accompagne des gens sur des problématiques de management et des sujets comportementaux.* » Après avoir organisé des séminaires dans des centres équestres, elle s'est rendu compte de ce que les chevaux pouvaient apporter dans sa démarche et a voulu pousser plus loin sa réflexion sur le sujet. Il y a une dizaine d'années, elle aussi est passée par la formation de Guillaume Antoine. Elle complète désormais sa prestation auprès des entreprises avec de l'équicoaching.





1



2



4



5

## La juste mesure

Sidney en est conscient : techniquement parlant, l'équicoaching ne rendra pas son cheval meilleur sur le plat ou à l'obstacle, mais il a pour but de faciliter le « dialogue » entre lui et ses chevaux. En s'interrogeant sur la qualité de sa relation avec eux, le cavalier remet en question sa manière de communiquer lorsqu'il leur donne un ordre. *« J'aime quand la compétition se fait de manière facile. J'aime quand les chevaux sont en mors simple, quand ils sont relâchés et contents d'être là »*, affirme-t-il. C'est pour avancer toujours plus dans cette notion de fluidité et donc de compréhension que Sidney a décidé de faire appel à Antoine et à ses confrères. Dans le duo être humain/cheval, c'est à l'être humain d'être le dominant, celui qui exerce son autorité sur l'autre. *« D'ailleurs, lorsqu'ils sont en troupeau, les chevaux ont besoin de cette*

*autorité, souligne Guillaume Antoine. On voit bien qu'il y a une hiérarchie dans le groupe. Mais attention, on ne doit pas basculer dans l'autoritarisme ! »* Ce pouvoir d'influence doit être justement dosé pour créer un équilibre dans la relation entre l'homme et l'animal qui va induire un respect mutuel. Pour savoir s'il est dans la juste mesure, Sidney va réaliser quelques exercices simples avec son cheval en liberté. S'il est trop brusque, son cheval aura tendance à fuir et à montrer des signes de stress. A contrario, s'il ne parvient pas à s'imposer, le cheval n'aura pas ou peu de réactions. Pour évaluer la juste mesure, *« On va avoir des signaux – qu'un cavalier connaît déjà – qui indiquent un relâchement : l'oreille intérieure qui se tourne vers le cavalier, les yeux qui clignent, le mâchonnement, la queue qui se détache, l'encolure qui s'étend... »*, fait remarquer Antoine Schoenauer.

## Mise en pratique

Dans le rond de longe, Antoine Schoenauer montre à Sidney ce qu'il devra faire. Son cheval a 5 ans et Sidney le connaît par cœur. Et pour cause : il l'a fait naître et s'en occupe depuis son premier jour. Le cavalier est attentif aux explications de son équicoach. Bien que sensible, le hongre bai se montre très réceptif et attentif aux demandes. Lorsque Antoine Schoenauer laisse sa place au complétiste, il lui demande d'appliquer un par un les quatre savoir-faire pour vérifier l'influence de Sidney sur son cheval. D'abord au pas puis au trot, pour terminer au galop. Pour l'acquisition de chaque savoir-faire et de la décontraction qui doit s'ensuivre, Sidney doit garder en tête les savoir-être évoqués par ses coaches afin d'établir une connexion positive et sereine avec son cheval. Même s'il n'y paraît pas, cela fait beaucoup de choses à penser. Suite à de





3

**1** Pouvoir faire aller son cheval en avant est la toute première demande à effectuer. Si une première sollicitation n'est pas suffisante, augmentez peu à peu l'intensité de votre demande. **2** En étant vigilant quant au respect de notre espace par le cheval, nous lui faisons un énorme cadeau : nous créons et lui offrons son propre espace. « Cela lui laisse une certaine liberté qui l'empêche de se sentir oppressé », précise Antoine Schoenauer. **3** Le langage corporel est indispensable pour se faire comprendre, notamment

dans les changements de direction. Ils doivent toujours être faits dans le mouvement en avant. **4** Si votre cheval se déplace correctement à l'allure que vous souhaitez, inutile de continuer à le solliciter. **5** Apprenez plutôt à le laisser faire et à lâcher prise pour lui permettre de s'exprimer de lui-même, mais toujours dans le contrôle. **6** Lorsque votre cheval est connecté à vous, plus ses signes de décontraction sont importants, plus votre communication a été exemplaire.



6

petites imprécisions, le cheval de Sidney manque quelques changements de direction et retombe plusieurs fois dans le trot alors qu'il était au galop. Pour les équicoaches, c'est une perte de connexion qui a faussé les changements de direction (le cavalier a légèrement tourné le dos à son cheval), tandis que Sidney évoque de lui-même une erreur de tonalité dans sa voix pour expliquer les passages intempestifs au trot.

## Bilan

Lorsqu'une demande n'est pas claire pour un cheval, il pose indirectement une question : son attention est portée sur celui qui est au centre du cercle, il s'immobilise, pointe ses oreilles vers lui comme pour demander ce qui se passe. « Quand tu as voulu faire ton changement de direction, tu as perdu la connexion avec lui », explique Guillaume au complétiste.

Ton cheval étant tout seul et perdu, il s'est arrêté. Quand tu as repris la connexion, tu l'es remis face à lui pour demander un changement de direction, mais tu t'y es mal pris et ton cheval s'est posé des questions, s'est arrêté et a gardé son attention sur toi. » Sidney avait perdu de vue le premier savoir-faire, à savoir le mouvement en avant. « Dès l'instant où tu as cessé de demander le changement de direction et où tu as demandé le mouvement en avant, il a reporté son attention sur son cercle et s'est relâché. Ensuite, tu lui as bien demandé le changement de direction et il n'y a pas eu de problème », continue l'équicoach, qui estime que le statut d'autorité de Sidney est clair. De son côté, Sidney s'est parfois trouvé trop brusque dans ses demandes, notamment lors d'une transition descendante, et parfois pas assez clair. « Dans le travail du galop, je pense que je ne l'ai peut-être pas assez sollicité dès le début, souligne le cavalier. Du

coup, il n'arrivait pas à trouver la bonne cadence et retombait systématiquement dans son trot. » À l'avenir, Sidney devra penser à graduer ses demandes et à envoyer des signaux de plus en plus forts en cas de non-réponse de son cheval. Globalement, les équicoaches ont constaté que Sidney Dufresne était « très, très à l'écoute de son cheval, presque trop ». Ils sont impressionnés par sa capacité à laisser faire, qu'ils jugent « assez exemplaire. Il ne fait jamais les choses à la place de son cheval et n'en rajoute pas une couche. En revanche, c'est plus dans le lâcher-prise qu'il y a du travail à faire », afin que Sidney puisse gagner en fluidité dans ses demandes. Plusieurs séances sont en général nécessaires pour aller plus loin dans la réflexion, pour consolider la relation de confiance et bien améliorer la communication sous la selle. Sidney en est persuadé : ce moyen d'interaction est une corde de plus à son arc pour performer à haut niveau.