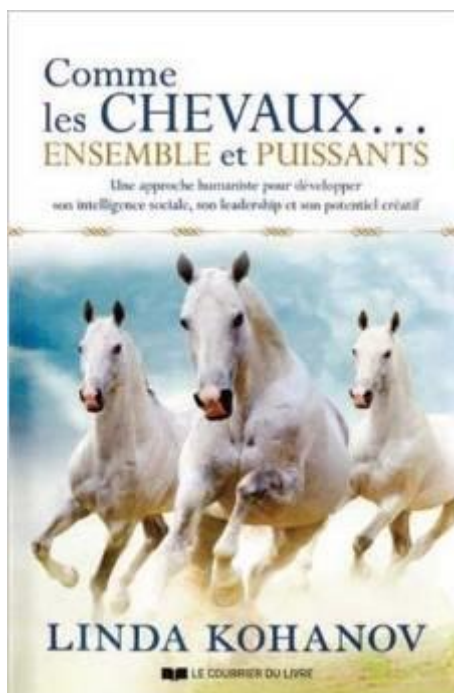


# Comme les chevaux... Ensemble et Puissants

Une approche humaniste pour développer son intelligence sociale,  
son leadership et son potentiel créatif



[Comme les chevaux... Ensemble et Puissants](#)  
[Linda Kohanov](#)

J'ai eu la chance de recevoir ce nouveau livre avant sa sortie officielle (le 11 avril 2015), et je peux vous dire que le dernier livre de Linda Kohanov, [Comme les chevaux ensemble et puissants](#) est un **MUST** ! De loin son meilleur livre en français.

Dans ce nouveau livre, Linda Kohanov nous fait découvrir, entre autres par l'observation des troupes de chevaux, comment les chevaux – animaux non prédateurs et extrêmement sociaux – peuvent nous servir d'exemple, dans le **domaine relationnel et du leadership**.

Grâce à eux, nous apprendrons à changer notre façon d'interagir avec les autres – en gérant mieux les jeux de pouvoir et autres habitudes relationnelles qui nous empêchent d'avancer – et à **développer des échanges plus harmonieux**, mais aussi **plus efficaces**, basés sur la **coopération et le respect**.

Linda Kohanov propose une approche humaniste pour **développer notre intelligence sociale, notre leadership et notre potentiel créatif**.

**Voici le sommaire du livre « [Comme les chevaux Ensemble et Puissants](#) » :**

## **Première partie – Petite histoire du pouvoir**

*Dans cette première partie, nous découvrons quelques aspects surprenants de nos ancêtres, en nous intéressant aux caractéristiques clés, éprouvées quoique trop longtemps ignorées, d'un **leadership novateur**. Linda Kohanov souligne que*

[Comme les chevaux Ensemble et Puissants](#)

[www.coaching-par-le-cheval.com](http://www.coaching-par-le-cheval.com) [www.facebook.com/CoachingParLeCheval/](https://www.facebook.com/CoachingParLeCheval/)

Accompagnement assisté par le cheval, equicoaching, horse coaching Bernard Lamonnier

*beaucoup de grands leaders de l'histoire, étaient des cavaliers accomplis. Comme par exemple George Washington, Alexandre le Grand, le Bouddha, Katherine the Great, Andrew Jackson, Elizabeth I, Teddy Roosevelt ou Winston Churchill. Indépendamment de leurs idées politiques, ces leaders présentaient des qualités comme l'aisance exceptionnelle malgré la pression, la clarté, le courage, la conviction et le charisme, des qualités développées par le travail avec les chevaux.*

### 1. Un cheval dans ma cathédrale

### 2. L'héritage du pouvoir

### 3. Sagesse occulte

### 4. Révolution et évolution

### 5. Le lion et le cheval

### 6. La triste vérité

### 7. Le génie d'Abel

### 8. Le pouvoir du troupeau

## Deuxième partie – Une vision nécessaire

*Cette deuxième partie sert à nous interroger sur les problèmes que posent souvent les précurseurs et à trouver un moyen de cesser d'osciller entre la haine et l'adoration qu'esprits créatifs, artistes et militants ont tendance à provoquer chez nous, de manière à nous mettre, nous aussi, à bousculer les idées reçues.*

### 9. L'invisible

### 10. La danse de la Lune

### 11. La bave du crapaud...

### 12. Le grand défi

## Troisième partie – Le horse sense en action

*Avec cette troisième partie, nous nous entraînons à **acquérir les compétences requises pour diriger différemment une équipe**, sur la base de ce que nous apprenons au cours des douze premiers chapitres, en terme d'histoire, de science et de religion. Vous avez l'opportunité de pratiquer ces douze principes lors des ateliers et stages, pour particuliers et entreprises. Ces principes vous seront utiles tant dans votre vie personnelle que professionnelle.*

Vue d'ensemble des principes de base

### 13. Se servir des émotions comme source d'information

[Comme les chevaux Ensemble et Puissants](#)

[www.coaching-par-le-cheval.com](http://www.coaching-par-le-cheval.com) [www.facebook.com/CoachingParLeCheval/](https://www.facebook.com/CoachingParLeCheval/)

Accompagnement assisté par le cheval, equicoaching, horse coaching Bernard Lamonnier

Les chevaux se servent des émotions comme sources d'informations, ce qui leur confère une grande souplesse de réaction face aux stimuli de leur environnement et aux éventuelles difficultés relationnelles. Linda Kohanov dévoile **les secrets de l'interprétation des messages émotionnels et la méthode d'agilité émotionnelle**, pour rester centré, garder les idées claires quand des sentiments désagréables pointent le bout de leur nez.

#### 14. Ecouter son cheval (intérieur)

Nous disposons de plusieurs cerveaux, dont le cœur et les intestins. La relation corps-esprit fonctionne dans les deux sens, et notre posture, expression faciale, rythme cardiaque, ...permet de modifier notre état émotionnel. Notre corps est capable de capter les informations non verbales flottant dans l'air. Le processus du **body scan**, décrit en détail par Linda Kohanov, vous permet de **développer un sixième sens, de prendre de meilleures décisions, développer votre intelligence émotionnelle et sociale**.

#### 15. Gérer les émotions contagieuses

Les émotions sont également contagieuses. Gérer efficacement la contagion émotionnelle implique de savoir déchiffrer et de transformer les réactions et émotions désagréables tout en faisant soi-même la démonstration de sentiments positifs constructifs. La progression proposée par Linda Kohanov vous permet d'**apprendre à gérer les émotions contagieuses**. Dans un groupe de personnes, même si vous n'êtes pas le chef, elles auront envie de vous suivre.

#### 16. Poser des limites et faire preuve de fermeté

Poser des limites vous permet de revendiquer l'espace privé dont vous avez besoin pour vous sentir en sécurité, et communiquer avec les personnes qui s'approchent, dans le but d'interagir avec vous. Linda Kohanov vous apprend **la meilleure façon de vous y prendre lorsqu'il y a transgression de vos limites**. L'approche crescendo associé au retour positif immédiat permet de motiver les gens.

#### 17. Développer un seuil élevé de vulnérabilité

Linda Kohanov révèle **l'arme secrète idéale de l'innovation et de la transformation**. Le courage est nécessaire pour accepter sa propre vulnérabilité. Cette émotion est porteuse d'un message important, qu'il faut savoir écouter. L'enjeu est entre autres de **renforcer nos capacités d'expérience, de rêve et d'adaptation, bref de trouver le courage de profiter de la vie, d'accéder au génie**.

#### 18. Choisissez votre logiciel, soyez-en le programmeur

Nous sommes tous conditionnés depuis notre naissance. Avec le temps il nous arrive de porter un masque, révélant un ego, une identité rigide. Cet état ne permet pas d'avoir l'envergure pour gérer, manager, **être le leader reconnu**. Une prise de conscience puis une reprogrammation sont nécessaires.

#### 19. Réserver son énergie aux véritables urgences

Sur-réagir à tout ce qui se déroule chaque jour – les vraies et les fausses urgences – peut être épuisant. Pour réserver son énergie aux véritables urgences, il faut savoir déchiffrer les messages qui sous-tendent les émotions au fur et à mesure de leur apparition, agir en conséquence, puis revenir à la vie normale. Le corps, à condition que vous vouliez bien l'écouter, perçoit le niveau de sécurité relative de son environnement. Linda Kohanov décrit **les protocoles de gestion de la peur**.

## 20. User de non-prédation avec générosité et de prédation avec parcimonie

L'une des caractéristiques essentielles du pouvoir non prédateur, est d'éviter la lutte à mort, à « vivre et laisser vivre ». A condition de maîtriser un certain nombre de compétences, nul besoin d'user de cruauté, d'oppression ou de manque de vision à long terme pour exercer le pouvoir. Avec les principes décrits dans ce livre, nous manions automatiquement **le leadership non prédateur fondé sur l'intelligence émotionnelle**.

## 21. Préparer les conversations difficiles

Nous sommes tous amenés, dans nos vies personnelle et professionnelle, à tenir des conversations difficiles, à gérer des conflits. La démarche proposée par Linda Kohanov est **à utiliser chaque fois que vous êtes confronté à une grosse difficulté, ou que vous souhaitiez profiter d'une conversation** pour faire part de vos réactions à quelqu'un, lui faire modifier certains de ses comportements ou au contraire insister sur ce qu'il accomplit de mieux.

## 22. Pratiquer le leadership consensuel

Linda Kohanov fait référence aux troupes, dans lesquels chacun peut avoir du talent, du courage ou une forme d'expérience que les autres apprécient ou respectent. C'est l'implication, le calme ou l'enthousiasme qui détermine **le leader du moment**. Des études récentes montrent que le leadership change de main et qu'il n'existe aucune corrélation entre leadership et dominance.

## 23. Cultiver l'héroïsme émotionnel

Punir ou aider ? L'héroïsme émotionnel décrit par Linda Kohanov consiste à **concilier pouvoir et compassion**. Il permet de gérer de façon constructive conflits et jeux de pouvoir, en diminuant et en transformant les souffrances qu'ils provoquent, et en encourageant leurs protagonistes à aller de l'avant. Linda Kohanov vous présente **la méthode qu'elle a créée pour pratiquer l'héroïsme émotionnel**.

## 24. Profiter de la balade

Les chevaux ont la capacité de nous transporter d'un monde à l'autre. Il est prouvé qu'à leur contact, le taux d'ocytocine augmente: nous éprouvons plus de bien-être, moins de stress. Les chevaux sont attirés par la cohérence cardiaque et la favorisent, créant les bases optimales de la santé physique, mentale et émotionnelle. Ainsi, **travailler avec les chevaux fait baisser le stress, augmente l'estime de soi, et avec le temps, aide à exceller dans le monde des humains**.

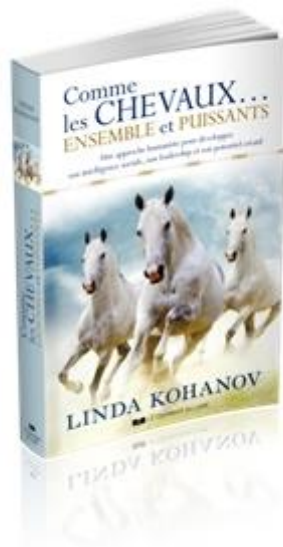
## Annexe

### Bien choisir son instructeur

[Comme les chevaux Ensemble et Puissants](#)

[www.coaching-par-le-cheval.com](http://www.coaching-par-le-cheval.com) [www.facebook.com/CoachingParLeCheval/](https://www.facebook.com/CoachingParLeCheval/)

Accompagnement assisté par le cheval, equicoaching, horse coaching Bernard Lamonnier



Je trouve ce livre excellent, tant sur la forme (en français, très bonne traduction) que sur le fond.

C'est à partir de 20 années de recherche et d'accompagnement de personnes pour les aider à maîtriser des compétences humaines avancées, que Linda Kohanov a mis au point une façon d'enseigner le **leadership novateur**, le développement des **compétences en intelligence émotionnelle et sociales**, à travers des activités avec les chevaux (pas besoin d'être cavalier).

Ce livre s'adresse aux cavaliers et aux non-cavaliers, particuliers, managers et dirigeants, qui s'intéressent au **leadership novateur, grâce aux chevaux**.

Linda Kohanov propose à toute personne intéressée par le développement personnel, de nombreuses nouvelles idées et des outils. Afin de vous **développer et de réussir dans le monde actuel**, vous apprendrez combien il est important d'améliorer **vos intelligences sociales et émotionnelles**.

Les outils pratiques que Linda Kohanov décrit, **permettent aux dirigeants de favoriser une véritable collaboration, le travail d'équipe, l'intégrité et les résultats**. Linda va au-delà de ce que l'on peut habituellement lire dans les manuels de leadership (liste des compétences que les dirigeants ont besoin en terme de leadership), elle aborde précisément le « pourquoi » développer ces compétences et le « comment ».

Si vous cherchez à **améliorer vos relations personnelles et professionnelles** ou, élargir votre conscience et votre potentiel, et être prêt et ouvert à le faire avec le cheval, alors découvrez et lisez **[« Comme les chevaux Ensemble et Puissants » de Linda Kohanov » ! – Cliquez ICI](#)**

Bien amicalement,  
Bernard Lamonnier

[www.coaching-par-le-cheval.com](http://www.coaching-par-le-cheval.com)

[www.facebook.com/CoachingParLeCheval/](https://www.facebook.com/CoachingParLeCheval/)

*Accompagnement personnel et professionnel assisté par le cheval*

[Comme les chevaux Ensemble et Puissants](#)

[www.coaching-par-le-cheval.com](http://www.coaching-par-le-cheval.com) [www.facebook.com/CoachingParLeCheval/](https://www.facebook.com/CoachingParLeCheval/)

Accompagnement assisté par le cheval, equicoaching, horse coaching Bernard Lamonnier