

Equicoaching et développement personnel

Le cheval est **un animal proie**, il a survécu au fil des millénaires, grâce à sa faculté exceptionnelle d'adaptation, servie par un **système sensoriel hors du commun**. Le cheval perçoit immédiatement, et au-delà des apparences, ce qu'exprime votre corps, les pensées et les émotions qu'il véhicule.

L'equicoaching et le développement personnel par le cheval, c'est la **capacité du cheval à détecter nos états émotionnels** et à nous le montrer. Vous pouvez afficher un sourire, mais ne pas vous sentir bien intérieurement : augmentation de la tension artérielle, tension musculaire, énergie émotionnelle "négative" liée à la peur, frustration ou colère, ...

Cette incongruence entre votre état intérieur et ce que vous affichez est immédiatement détectée par le cheval. Le cheval donne alors un **feed-back immédiat** : il vous écoute et vous suit tel un guide ou un leader si vous êtes congruent et que lui inspirez confiance ; le cheval s'en va ou se désintéresse de vous dans le cas contraire. Ce feed-back est sincère car le cheval ne ment pas.

Le cheval agit donc comme **un miroir qui reflète l'émotion masquée**. Il se calme lorsque vous reconnaissez le sentiment refoulé - même si l'émotion est toujours présente. Il suffit de devenir conscient et d'enlever votre masque. Dès que la cohérence est reconnue par le cheval, il ne s'inquiète plus et montre des signes de détente très visibles.

Le cheval a la capacité extraordinaire de **nous ramener dans l'instant présent**. Au contact du cheval, vous allez ainsi à la rencontre de vous-même, de votre corps et de vos émotions. Le cheval vous incite à vous centrer, à vous enraciner, à vivre l'instant présent, à être en lien avec vous-même. Vous gagnez en **confiance en vous**, en **leadership**.

L'equicoaching développement personnel vous aide à :

- Mieux vous connaître
- Mieux gérer vos émotions
- Améliorer votre confiance en vous
- Augmenter votre conscience corporelle
- Etablir des limites saines
- Ecouter et à respecter votre intuition
- Comprendre le message présent derrière l'émotion

L'equicoaching développement personnel s'adresse à tous, que vous soyez en recherche personnelle, en transition de vie, que vous cherchiez à donner ou redonner un sens à votre vie, à devenir plus sûr(e) de vous, à évoluer sur le plan spirituel, à vous reconnecter à vous-même, aux autres et à la nature, à vivre une vie plus authentique.

L'equicoaching développement personnel se pratique au travers d'exercices avec le cheval. Tout se déroule à pied, **pas besoin de connaître le cheval**.

Bernard Lamonnier

Equicoaching et développement personnel

<http://www.bernardlamonnier.com/equicoaching/>