

# Qu'est-ce que le Coaching par le Cheval ?

Si vous n'avez jamais entendu parler de « **Coaching par le cheval** », je vais vous expliquer simplement de quoi il s'agit.

Le principe du coaching par le cheval est simple à comprendre :

## « **Coaching** »

Le coaching est l'**accompagnement** d'une personne par un coach, pour l'aider à **atteindre ses objectifs**.

Le coach n'est pas là pour expliquer, donner des conseils ou des solutions, il est là pour **poser les bonnes questions** au coaché. Le coaché prend conscience de ses besoins, ses forces, ses limites, il découvre ce qui le motive ou ce qui le freine.

Ce questionnement permet au coaché de trouver ses propres solutions, de **révéler le potentiel** qui est en lui, pour l'exploiter dans ses vies personnelle et professionnelle.



[Bernard Lamonnier - Spécialiste éducation du cheval,  
Coach certifié Neuro-Activ Coaching®, Instructeur certifié Eponaquest®](#)

## « Cheval »

Le cheval est un animal qui a traversé les millénaires grâce à ses **capacités sensorielles exceptionnelles**. Celles-ci lui permettent d'analyser très finement son environnement. Il sait par exemple détecter à distance le changement de votre rythme cardiaque.

Il est **capable de détecter immédiatement ce que vous émettez**, s'il peut vous faire confiance, si vous êtes congruent (cohérence entre vos pensées, votre discours, vos ressentis, vos intentions et vos actions) et il vous le fait savoir par son feed-back comportemental immédiat.

Le cheval est en fait un **véritable miroir** qui permet des **prises de conscience** et **l'adoption de nouveaux comportements**. Le cheval est un être **authentique** qui **vit l'instant présent**, il est fiable et ne ment pas, il ne juge pas il constate.

## « Coaching par le cheval »

Dans le coaching par le cheval, vous êtes mis **en situation avec un cheval en liberté** – vous ne montez pas à cheval, tout se fait à pied, aucune connaissance équestre n'est nécessaire – et vous réalisez des exercices avec le cheval. Les exercices sont à la portée de tous et se déroulent dans un environnement sécurisé.

Le cheval va adopter un comportement directement en rapport à la façon dont vous vous comportez, aux émotions que vous dégagez. Il dissèque votre comportement non-verbal et vous bénéficiez d'un **véritable effet miroir**: le cheval évalue votre niveau de confiance en soi, de clarté de vos demandes, d'impatience, d'énervement, de congruence... et il vous le fait comprendre.

Vous prenez alors instantanément conscience de la conséquence de vos comportements et vous avez **l'opportunité d'agir autrement** en modifiant vos comportements.

Cette mise en situation fait naître des **prises de conscience**, vous permet d'envisager d'autres stratégies de comportement plus adaptées, et ceci est **transposable aussi bien dans votre vie personnelle que professionnelle**.

Le coaching par le cheval est une **approche pédagogique expérientielle** qui vous permet de **mieux vous connaître** et de **développer vos capacités**

**relationnelles et managériales:** 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.

## **A qui s'adresse le coaching par le cheval ?**

Le coaching par le cheval est un accompagnement personnel, professionnel et managérial. Il qui s'adresse donc aux **particuliers** ainsi qu'aux **salariés, managers et dirigeants d'entreprise**.

Le coaching par le cheval est **accessible à tous** :

- vous ne montez pas à cheval, tout se fait à pied, aucune connaissance équestre n'est nécessaire
- les exercices sont à la portée de tous et se déroulent dans un environnement sécurisé

Les thématiques souvent abordées concernent la confiance en soi, l'assertivité, savoir mieux communiquer, mieux gérer ses émotions, mieux gérer ses peurs, développer son savoir-être, ...

Les principes de la relation homme-cheval se transposent très bien au monde managérial, et incitent les collaborateurs, managers et dirigeants à **adopter les comportements gagnants**. Le cheval est animal révélateur qui pousse à la **transformation comportementale**.

Que vous soyez un particulier ou une entreprise, les prestations sont définies et adaptées en fonction de vos objectifs.

## Deux témoignages

### *Prestation individuelle - Témoignage de particulier*



[Cliquez sur l'image pour voir la vidéo](#)

### *Prestation intra-entreprise - Témoignage entreprise*



[Cliquez sur l'image pour voir la vidéo](#)

## Atelier découverte

**Vous souhaitez bénéficier d'un atelier découverte de coaching par le cheval !?**

Vous êtes un [particulier: cliquez ICI](#)

Vous êtes [salarié, manager, dirigeant, DRH: cliquez ICI](#)

Bien amicalement,  
Bernard Lamonnier

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

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

<http://www.youtube.com/user/CoachingParLeCheval/>

<http://www.facebook.com/CoachingParLeCheval>

[http://twitter.com/Coaching\\_Cheval](http://twitter.com/Coaching_Cheval)

<http://fr.linkedin.com/pub/bernard-lamonnier/63/38b/64b>

Coaching par le cheval

Coaching de particuliers, salariés, managers et dirigeants

Développement des compétences managériales avec le cheval

Séminaires team building pour les managers d'entreprise avec chevaux

Séminaires leadership avec le cheval

Equi-Leadership®

Coaching facilité par la relation homme-cheval

Témoignage du coaching avec le cheval

Le cheval révélateur de votre potentiel

Le cheval miroir de nos comportements

Le coaching par le cheval en Ile de France

Quand le cheval nous coache

Développer son intelligence émotionnelle avec le cheval

Augmenter son leadership grâce au cheval

Augmenter son leadership en entreprise grâce au cheval

Approche Eponaquest®

[Equicoaching pour les entreprises](#)