

L'equicoaching et l'équithérapie à découvrir à Vic-Fezensac



L'equicoaching et l'équithérapie à découvrir à Vic-Fezensac

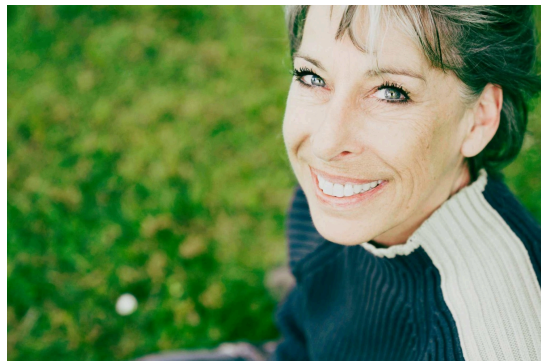
Passionnée par les chevaux depuis l'âge de 5 ans, **Isabelle Marie** les a côtoyés et a appris à les connaître tout au long de sa vie.

Coach professionnelle diplômée, elle n'avait pas pu jusque-là s'orienter vers une discipline lui permettant de travailler avec cet animal.

Il y a 5 ans, elle découvre l'équicoaching auprès de la spécialiste américaine en la matière Linda Kohanov et trouve sa voie.

Pour compléter sa palette d'intervention, elle se forme à la psychothérapie et devient équicoach et équithérapeute.

Nous l'avons rencontrée :



Journal du Gers : Isabelle Marie, pouvez-vous vous présenter ?

Isabelle Marie : Je suis coach professionnelle et je pratique l'équicoaching et l'équithérapie après avoir longtemps travaillé dans le domaine de la communication.

Je continue dans la communication puisque ces deux métiers sont en lien avec toutes nos communications interpersonnelles et internes.

Journal du Gers : Vous pratiquez l'équicoaching et l'équithérapie. De quoi s'agit-il ?

Isabelle Marie : **L'équicoaching** est une activité qui s'est développée aux Etats Unis il y a une trentaine d'années.

C'est une formation qui va permettre à des personnes d'atteindre un objectif préalablement défini en un temps donné avec la mise en place de ressources sur lesquelles le client va pouvoir s'appuyer.

Il s'agit de développer notamment tout ce que l'on appelle l'intelligence émotionnelle.

Ces capacités ont été reconnues aux Etats Unis pour faire gagner de la rentabilité dans les entreprises.

Pour les particuliers, l'équicoaching va permettre de mieux organiser sa vie, reprendre confiance en soi, faire baisser son niveau de stress, revoir les priorités de sa vie, comprendre ses émotions pour mieux vivre avec et pour mieux vivre avec les autres.

L'équicoaching se pratique avec les chevaux.

Le cheval est un animal d'une très grande sensibilité et il perçoit nos émotions sans qu'on puisse lui mentir. Il détecte immédiatement l'émotion qui nous traverse et cela nous permet à nous coachs d'interroger la personne et d'activer l'action. En fait l'émotion déclenche l'action.

Si l'on prend par exemple la peur, une émotion qui va déclencher la fuite qui peut vous sauver la vie, mais parfois la peur peut vous paralyser alors que vous devriez agir. C'est cette problématique de peur paralysante que l'on peut travailler.

De plus, les chevaux ont un système relationnel qui est équivalent à celui des humains, c'est l'une des raisons pour laquelle nous pouvons faire des parallèles entre nos comportements et les leurs.

Ce sont le questionnement et les exercices réalisés avec le cheval qui vont permettre à la personne de se mettre en action et de se donner les moyens d'atteindre son objectif ou de comprendre ce qui ne lui convient plus dans sa vie.



L'équithérapie fonctionne selon les mêmes principes qu'une psychothérapie. Là aussi j'utilise les chevaux pour accompagner les personnes.

La personne tente de comprendre ce qui la met mal à l'aise ou l'empêche d'être heureuse ou d'avancer.

On va essayer de soigner ce que l'on appelle une névrose.

On a tous une névrose mais certaines personnes n'arrivent plus à vivre avec et se sentent très mal.

C'est à ce moment-là que je vais agir et les chevaux vont m'accompagner dans la thérapie mise en œuvre.

Journal du Gers : Comment se déroulent les séances ?

Isabelle Marie : Pour l'équicoaching, dans un premier temps, nous définissons l'objectif à atteindre. Parfois l'objectif peut évoluer au contact du coach.

Je propose un questionnaire à remplir et se mettent alors en place des exercices avec les chevaux pour atteindre les objectifs.

Tout cela ne relève pas de la magie !

C'est au travers des exercices que le cerveau va apprendre qu'il est capable de faire autrement et qu'il peut se débarrasser des mécanismes et des habitudes qui ne nous conviennent pas.

En équithérapie, le travail commence en cabinet. Je dois avant le contact avec le cheval, évaluer les problématiques rencontrées par la personne. En effet, si la personne est trop perturbée, je ne peux pas la mettre directement en contact avec l'animal.

Ce n'est qu'après ce travail en cabinet que je mets la personne en présence du cheval, un animal que la personne n'est pas obligée de connaître – on ne monte jamais sur le cheval lors de séances.

Cela commence par une perception du cheval à travers un brossage, ce qui permet une première connexion avec cet animal. Ensuite, je vais demander par exemple à la personne de diriger le cheval sans avoir l'aide d'un licol. Le cheval va pouvoir suivre la personne sans qu'il n'y ait aucune attache entre eux. Cet exercice permet de renforcer la « confiance en soi ».



Journal du Gers : A quel public sont-elles destinées ?

Isabelle Marie : L'équicoaching va s'adresser à des gérants d'entreprise par exemple.

Dans le cadre de l'équithérapie, on va traiter tout ce que l'on appelle les névroses, ce qui relève du burn out, du stress, de mal être, d'absence de sens de sa vie, des problématiques que l'on rencontre beaucoup aujourd'hui.

Je ne traite pas les psychoses qui relèvent de la psychiatrie.

Journal du Gers : Combien de séances sont nécessaires pour obtenir un résultat ?

Isabelle Marie : Dans le cadre de l'équicoaching, je parlerai de 4 à 6 séances de 2 heures.

Pour l'équithérapie, tout dépend de la pathologie à traiter.

Journal du Gers : Comment vous contacter ?

Isabelle Marie : Mon cabinet se situe à Vic-Fezensac, je travaille sur rendez-vous que l'on peut prendre au 06 30 06 89 37.

Je travaille dans tout le Gers, les chevaux avec lesquels je travaille se situant à Lupiac mais aussi dans les secteurs de Nogaro et d'Auch.

On peut aussi visiter mon site - <https://latoutcheval.fr/> -

Mon entreprise s'appelle l'Atout Cheval.



A noter qu'Isabelle Marie est associée avec une psychologue spécialisée dans les adolescents et une hypnothérapeute.

Toutes les trois exercent au sein du **Cabinet des Thérapies** situé 6 rue Lafayette à côté de la pharmacie Dèche.

Chacune a son numéro de téléphone.

Isabelle Marie (équicoach et équithérapeute) : 06 09 73 80 34

Emilie Elias (psychothérapeute) : 06 09 73 80 34

Gwendoline Roblet (hypnothérapeute) : 07 69 10 18 25