

Communiqué FFE, le 21 septembre 2023



© FFE/ED

## **Médiation Avec les Equidés (MAE) : L'équicoaching, pour soigner les maux du quotidien et retrouver son bien-être**

*« Se retrouver et révéler son potentiel grâce au cheval »*

Peur du changement, manque de confiance en soi, hyper connectivité, surcharges de travail... le stress chronique s'installe au fil du temps et nous consume petit à petit sous la pression. Que ce soit pour des raisons professionnelles ou personnelles, le besoin de changer et de se faire accompagner dans un cadre de développement personnel peut se faire sentir pour retrouver du bien-être au quotidien. Les vertus du contact avec le cheval sont aujourd'hui largement reconnues et de plus en plus utilisées pour accompagner les hommes et les femmes dans le développement de leurs compétences, l'amélioration de leur efficacité ou la qualité de leurs relations privées ou professionnelles.

La Médiation avec les équidés (MAE) propose un ensemble de pratiques qui utilisent le cheval comme médiateur telles que l'équithérapie et l'hippothérapie - exercée par un professionnel soignant ou médico-social - dans les métiers du soin, l'équicoaching pour l'accompagnement au mieux-être et au développement des "soft skills", en complémentarité avec un professionnel équestre, ou encore l'équitation, pratique sportive adaptée, pour surmonter les difficultés de la vie, ou pratiquer des activités sport-santé-bien-être.

La Fédération Française d'Équitation, qui forme chaque année des médiateurs équins avec une formation dédiée, fait le point sur une des pratiques de la Médiation Avec les Equidés (MAE), l'équicoaching, son accessibilité et ses bienfaits.

### **L'équicoaching, c'est quoi ?**

Pratiquée par des professionnels certifiés, l'équicoaching est l'accompagnement non-thérapeutique d'une personne ou d'un groupe de personnes par un équicoach, assisté par le cheval, pour accompagner les personnes à identifier et atteindre un ou plusieurs objectif(s) individualisé(s), développer des compétences, gérer des émotions, résoudre des problèmes ou encore dans le cadre de prises de décisions. Les séances ont pour but de permettre au coaché de prendre conscience de son mode de fonctionnement et de son savoir-être, grâce aux réactions de l'animal et à établir des passerelles entre ce qu'il se passe avec lui et ses propres



# ALERTE MÉDIAS FFE

Communiqué FFE, le 21 septembre 2023

problématiques, personnelles ou professionnelles. Par exemple, si la personne est effacée, timide ou manque de confiance, le cheval ne prêtera pas attention à elle, voire s'éloignera. La réaction de l'équidé lui montre immédiatement la réalité concrète de ce qu'elle reflète/dégage. Elle pourra ensuite envisager des actions à mettre en place pour développer ses potentiels.

Idée : cohérence entre l'Être et l'agir / Alignement tête-corps-cœur / Trouver l'harmonie entre ce que je suis réellement et mon agir...

Encadrés et guidés par l'équicoach, les exercices proposés permettent de développer de nombreuses capacités, compétences et compréhension de soi telles que le développement des soft skills, sa capacité d'observation, son agilité émotionnelle mais aussi apprendre à repérer et gérer ses émotions, gagner en confiance, apprendre à leader, à poser des limites, parler en public...

## L'équicoaching, pour qui ?

L'équicoaching s'adresse à tous ceux qui désirent apprendre à mieux se connaître en identifiant ce qui est important pour lui, ses forces et ses faiblesses, que ce soit d'un point de vue personnel ou pour répondre à des enjeux professionnels. Les sessions peuvent prendre la forme de séances individuelles et/ou d'ateliers collectifs.

En entreprise, l'équicoaching permet d'apprendre à s'affirmer, à prendre sa place de manager ou de leader, à gérer son stress en entreprise pour faire face à la pression ou à une surcharge de travail ou encore à trouver sa place dans son poste. En groupe, l'équicoaching est aussi utilisée pour du team building pour renforcer la cohésion des équipes en retrouvant les bases de la communication.

Au niveau scolaire, les enfants également peuvent bénéficier de séances d'équicoaching pour leur permettre, par exemple, de dépasser certaines croyances limitantes, de renforcer la confiance en soi et en ses capacités pour aussi favoriser les apprentissages et leur équilibre psycho-social. Lors d'examen ou d'échéance, l'équicoaching peut aider à booster son potentiel pour une meilleure performance. La vie scolaire est jonchée d'étapes qui peuvent être stressantes, déstabilisantes pouvant amener les enfants à se remettre en question. L'équicoaching leur permet d'y faire face et de retrouver un mieux-être.

## En pratique, comment ça se passe ?

L'équicoaching se pratique généralement à pied avec le cheval en liberté dans un rond de longe, une carrière ou un espace clos. La première séance permet de définir le cadre, d'identifier les objectifs individuels et/ou collectifs. Les séances suivantes consistent à expérimenter à partir de situations avec le cheval pour favoriser une prise de conscience de ses modes de fonctionnement, se les approprier pour ensuite les mobiliser dans son environnement personnel et professionnel.

Chaque séance est suivie d'un débriefing permettant à la personne coachée de ressortir l'essentiel des éléments vécus et de les rassembler avec une mise en perspective.

Plus d'information sur l'équicoaching et la médiation avec les équidés sur le site de la FFE : <https://www.ffe.com/actualites/equicoaching-cheval-partenaire-de-developpement-personnel-au-service-du-collectif-offre-evolutive-pour-centres-equestres>

## Contacts Presse :

**FFE Communication** – (+33 254 944 645) – [communication@ffe.com](mailto:communication@ffe.com)

**Valérie Blevs** – (+33 788 332 844) – [valerie.blevs@outlook.fr](mailto:valerie.blevs@outlook.fr)

