

Temps Plein

Par chez vous en Franche-Comté



Equicoaching
Quand le cheval nous aide..

Esprit Paysan

leJura
AGRICOLE ET RURAL

N°2348
Supplément du 4 janvier 2019

La Haute-Saône
Agricole et rurale

Un magasin pour nos produits

Découverte

Equicoaching quand le cheval nous aide à gérer nos difficultés...

Vous ignorez peut-être ce qu'est l'équicoaching ? Rien d'étonnant à cela, même si cette pratique, venue des Etats-Unis, est en plein essor en France. Il s'agit d'une démarche de gestion des émotions basée sur la relation entre l'homme et le cheval, proche de la médiation animale et de l'éthologie.



Cette méthode associe psychologie, sociologie et éthologie du cheval (science du comportement de l'animal dans son milieu naturel) pour aider les hommes dans leurs problématiques diverses. Nul besoin d'être cavalier pour en faire l'expérience.

Une équicoach belge près de Lons-le-Saunier

C'est la voie qu'a choisie Dona Van Wetter, qui a lancé au printemps, son entreprise d'équicoaching « *Ranch of The Roses* », dont le siège se situe à Moiron, tout près de Lons-le-Saunier. En arrivant dans le Jura en 2016, cette souriante quinquagénaire belge ne se doutait pas que ce département qu'elle découvrait, deviendrait bientôt sa terre d'adoption. Et pourtant !

« *Après un licenciement économique dans le domaine de la communication à l'international, j'ai voulu honorer un vieux rêve et j'ai entrepris des demandes de formation aux métiers du cheval. C'est ainsi que j'ai atterri, un peu par hasard, au lycée agricole de Mancy où j'ai passé mon Brevet Professionnel de*

Les yeux fermés, dos au cheval Phénix, Romuald se concentre sur les sensations de son corps. Un picotement dans la main droite, l'impression de pencher un peu en avant... Ces signaux du corps envoient des informations. Il entre dans le rond de longe, guidant le cheval qu'on vient de lui confier. Soudain, face à un obstacle placé là à dessein, le cheval s'arrête net. Dona Van Wetter, qui pilote la séance, intervient : « *Que se passe-t-il, Romuald ? Comment pourriez-vous faire autrement ?* » Romuald marque un arrêt, respire profondément et envisage d'aller moins vite, de prendre le temps d'observer Phénix. Il regarde le cheval, sourit et repart doucement. Le reste du parcours est fluide, comme si Romuald avait trouvé la clé d'une harmonie. Ces exercices pratiques, transposés dans la vie quotidienne, professionnelle ou personnelle, mettent l'humain face à lui-même et lui permettent de prendre conscience de son comportement avec les autres. Tout cela,





Responsable d'Entreprise Hippique, en parallèle avec une formation d'équicoach au centre visionpure, fondé par Eva Reifler, dans les Yvelines. » Puis la vie s'est chargée du reste... « J'ai rencontré mon compagnon ici et j'ai décidé de rester pour monter mon entreprise dans le Jura, une région que j'apprécie chaque jour un peu plus! »

L'effet-miroir des équidés

Dona Van Wetter exerce au sein de fermes équestres partenaires dans le Jura (entre autres à Trenal, Saint-Maur, Balaiseaux et Barésia) et en Saône-et-Loire (dont Flacey en Bresse). Chaque personne peut ainsi choisir le lieu de sa séance en fonction de son lieu d'habitation ou de son environnement de prédilection. La praticienne s'adresse à des publics variés, allant de l'enfant (dès 6 ans) à l'adulte, en passant par les adolescents ou les seniors. Il peut s'agir de particuliers, mais aussi d'entreprises, d'associations, d'écoles ou d'établissements spécialisés...

Les séances se déroulent avec des chevaux principalement rustiques (Fjord, Irish Cob, Islandais, Comtois, Haflinger, Shetland) soigneusement sélectionnés, élevés en troupeau et au pré, toujours bien dans leur tête, car socialement équilibrés. Elles ont lieu en trois temps: d'abord, la personne est accueillie dans un espace convivial et confidentiel. Dona a même aménagé l'arrière de sa camionnette en petit salon, confortable à souhait! Ce moment d'échange, assez court, permet de définir les attentes de la personne et sa demande. Ensuite, a lieu l'interaction avec le cheval: « Selon la question du jour, je propose un exercice simple (au sol,

non monté) avec le cheval. Cette rencontre se prépare en finesse par une interrogation des sensations du corps. Je vous guide, en toute sécurité pendant l'exercice, et le cheval montre de façon subtile, grâce à sa posture, son attitude, ce dont vous devez prendre conscience. Il va aider, grâce à son extrême sensibilité et sa force, à ressentir ce qui se passe en vous: l'agitation, la crainte, la frustration... et vous amener à comprendre pourquoi. » Enfin, un bref entretien clôt la séance pour décoder les enseignements de cette rencontre.

« Une mauvaise gestion des émotions nous empêche tous de faire les bons choix, d'être bien au travail, à la maison ou en société. Le cheval est mon outil pour aider les gens à acquérir une bonne agilité émotionnelle. On est souvent coupés de nous-mêmes par les obligations, le contexte, l'éducation... Le cheval nous ramène à quelque chose de plus authentique et nous donne une liberté, un confort relationnel pour prendre les bonnes décisions. C'est un cadeau incomparable! », explique Dona Van Wetter.

« C'est bon pour les gens et pour nos chevaux »

Le point de vue d'Erica & Fabien Cannelle, propriétaires de l'écurie Sainte-Marie à Balaiseaux

« Quand Dona est venue nous présenter son projet, nous nous sommes vite rendu compte que notre ferme équestre était totalement adaptée à ses besoins: un lieu à taille humaine, des chevaux qui évoluent en troupeau et en pâture... Et nous, on aime la nouveauté! Nous avons donc testé et approuvé. Nous mettons à disposition les installations et les chevaux qu'elle a choisis en amont. Nous sommes une écurie de saut d'obstacles; ça ne fait donc pas de mal à nos chevaux de s'adonner à d'autres pratiques. L'exercice les fatigue un peu mentalement, car ils reçoivent toutes les émotions des gens venus en séance, mais c'est un bon apprentissage pour eux aussi, qui leur ouvre d'autres horizons ».