



A cheval pour une introspection

Eric Combes

Un cheval pour s'élever
combes.eric@orange.fr



Ce qu'il faut retenir

Le cheval est un extraordinaire lecteur des drivers (scénarios de vie que nous construisons très tôt et de façon inconsciente sur la base de ce que nous entendons, percevons, interprétons). C'est un outil puissant dont dispose le coach pour accompagner un client à une bonne connaissance de soi. Cet outil laisse une grande part de créativité au coach qui peut en faire un lecteur de drivers certes, mais aussi un levier pour en modifier l'importance si besoin, et bien d'autres choses (confiance en soi, légitimité, canalisation des émotions, autorité, assertivité, l'affirmation de soi, estime...).

70% de notre apprentissage se fait au travers de nos expériences et pratiques, 20% de notre apprentissage se fait au travers de nos interactions sociales et 10% provient d'un mécanisme d'apprentissage conscient, formel, alors on peut aisément comprendre la pertinence d'une telle expérience sociale si elle est bien menée. Plus que des mots ou des théories, le coaché "in finé", va intégrer par lui-même les conséquences de ses motivations intrinsèques.

1 Contexte

Le cheval est en totale liberté dans un espace de quinze mètres de diamètre ou un rectangle de quinze par quinze environ. Le coaché ne doit pas toucher le cheval et respecter une distance de sécurité d'au moins deux mètres, le coaché ne possède pas d'artifice de type longe ou fouet sauf si je lui en propose en cas de difficulté. Le but est, pour le coaché, de faire connaissance avec ce cheval et de nouer une relation comme avec une personne qu'il rencontre pour la première fois (cette personne et donc ce cheval, a sa propre personnalité ce qui nécessitera une adaptation du savoir-être de la part du coaché).

2 Un jeu de miroir

La capacité à reconnaître les actions d'autrui semble reposer sur l'existence d'un lien entre le système de représentations de nos propres actions et celles d'autrui. Plus précisément, la perception d'une action active dans le cerveau de l'observateur une représentation similaire à celle qu'il aurait formée s'il avait lui-même exécuté cette action².

2.1 Interaction Homme/Cheval

Le cheval réagit émotionnellement et donc physiquement à des stimuli extérieurs, en l'occurrence les comportements de l'homme conditionnés en partie par ses drivers. Les neurones moteurs, dit "miroirs", du cheval entrent en action dès lors qu'il observe l'Homme. Ces neurones miroirs servent à reproduire les actions vues mais ils jouent aussi un rôle dans le déchiffrement des intentions et émotions d'autrui. Ils jouent donc un rôle dans la reproduction des actions, observer un comportement n'est-il pas déjà le reproduire mentalement ? Mais pas seulement. En effet des tests sur le déchiffrement et la contagion émotionnel Homme/Cheval, montrent que chez l'Homme, l'écoute de "vocalisations" porteuses d'informations

émotionnelles entraîne les mêmes réactions des régions sensorimotrices (qui interagissent entre les émotions et la motricité) que lors de la production d'expressions faciales émotionnelles : par exemple, rire ou voir/entendre un rire entraîne la stimulation des mêmes neurones, des mêmes zones faciales et du même langage corporel. Les résultats de ces tests indiquent que, chez le cheval, l'écoute d'une vocalisation "négative" émise par l'Homme, entraîne une réaction de miroir rapide avec la production des expressions faciales affectives équivalentes.

Un stimulus négatif entraînerait davantage d'implications de survie ou du moins de recherches de confort qu'un stimulus positif, et devrait donc entraîner rapidement une action future.

2.2 La communication émotionnelle.

L'interprétation des messages émotionnels véhiculés par les gestes de l'un comme de l'autre et y répondre de façon adaptée, constitue l'un des facteurs déterminants de la qualité de cette vie sociale, notamment pour le cheval tributaire de l'homme. Cette communication émotionnelle est un outil de communication ultra rapide et inconscient entre les cerveaux limbiques de plusieurs individus. Cette forme de communication fait partie des concepts de base de l'intelligence collective animale ou humaine. Au cours de ces interactions sociales, nous observons nos congénères, nous sommes attentifs à leurs mouvements, nous analysons automatiquement les changements subtils qui animent leurs muscles faciaux et nous pouvons aisément reconnaître un vaste répertoire de gestes et de postures. Cette capacité est essentielle pour organiser et coordonner nos interactions. Les expressions d'autrui représentent son état émotionnel et motivationnel, les décoder correctement nous permet de prédire ses intentions d'agir.

3 Applications pratiques

Le principal champ d'application sera de mettre le « coaché » devant un miroir, le positionner dans l'expérientiel, de conscientiser son mode de fonctionnement comportemental, relationnel et émotionnel. Il sera alors plus aisé pour le coach de fragiliser les croyances et limites de son client, de lui montrer comment l'autre (le cheval) le perçoit, d'autant plus que l'argument cheval rend la réalité quasi irréfutable, un cheval ne peut mentir, tricher, comploter, il se comporte voila tout.

4 Perspectives

Une séance d'horser coaching n'est pas une fin en soi, mais doit être intégrée dans un processus global de coaching, à l'instar de tout autre outil du coach. Les réponses comportementales du cheval vont apporter au coach une aide précieuse pour analyser les attitudes, les intentions, le langage verbal et non verbal, ainsi que le tempérament du coaché. Le horser coaching peut s'intégrer dans tout type de coaching qu'il soit personnel, managérial, coaching d'équipe, team building, cohésion d'équipe, puisque la méthodologie et l'interaction avec le cheval permettent de visiter les champs relationnels, identitaires et émotionnels.

5 Références

Process communication Coachs et Formateurs (2011): TAIBI KAHLER. Disponible sur: <http://www.processcommunication.fr/popup/who/whos>

Botbol M., Garret-Gloanec N., Besse A. (2014): L'empathie, au carrefour des sciences et de la clinique. Paris: édition John Libbey Eurotext.