

Bien-être

Le cheval, coach du bonheur

LAURE SOULAGE, COACH, DIRECTRICE GÉNÉRALE CHEZ HAPPY FEW COACHING & TRAINING, FONDATRICE D'EQUI DEV' ET CAVALIÈRE ÉMÉRITE, A PU MESURER L'IMPACT DE L'INTENTION ET L'IMPORTANCE DE LAISSER LIBRE COURS À L'INTUITION. LA COHÉRENCE DOIT PRIMER SUR LA PERFECTION. CHEZ HAPPY FEW, ELLE UTILISE INTELLIGENCES ÉMOTIONNELLE, RELATIONNELLE ET SITUATIONNELLE. SON DADA : BIEN-ÊTRE ET AUTHENTICITÉ.

Par Nadège Laurens-Paget

Le cheval, un coach formidable !

Comme disait Xénophon, philosophe et chef de guerre : « *Le cheval est un bon maître, tant pour le corps que pour le cœur et l'esprit.* » Et Laure Soulage s'en est vite rendue compte... évidemment !

Grâce à son intelligence émotionnelle, le cheval est non seulement un expert dans le ressenti de la personne qu'il a en face de lui, mais en plus, il nous apprend à utiliser efficacement nos deux autres cerveaux, celui du cœur et celui des tripes. Ceux-là même qui nous aident à atteindre l'alignement « tête-cœur-corps ».

Ces deux cerveaux – cœur et corps – sont souvent mis de côté dans une société qui donne la priorité au cerveau mental. Or ce dernier, siège de la communication verbale, ne représente que 10 % de notre communication en société !

Durant des siècles, on a demandé aux gens de cacher, voire de refouler, leurs émotions pour mettre en valeur la raison au détriment des sentiments. Et certaines personnes sont conditionnées par leur environnement sociétal, culturel et familial, etc., mais elles ont beau les refouler, le corps parle. La somatisation est l'expression de l'inconscient.

Ce qui est intéressant, dans cette démarche, est que le cheval est attentif à

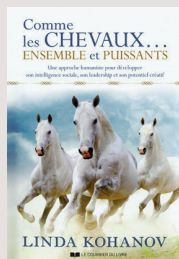
votre corps comme s'il s'agissait d'un autre cheval. Aussi, ce que vous pensez communiquer consciemment au cheval est bien moins important que ce que vous lui communiquez inconsciemment au travers de vos battements de cœur, de votre tension musculaire, de votre souffle et des émotions variées qui influencent votre attitude, vos réponses physiologiques.

Le cheval, un miroir fidèle de votre espace intérieur

Hypersensible*, le cheval ressent toutes vos émotions et les reflète en un miroir fidèle de votre espace

intérieur. Il ne juge pas, ne triche pas, ne calcule pas, ne se projette pas dans l'avenir. Le cheval vit et agit dans l'instant, spontanément, selon son instinct. En vous incitant à être totalement dans le moment présent, le cheval vous invite à vous connecter à vous-même. Grâce au cheval, on réapprend à utiliser son corps comme un instrument de communication, on retrouve une agilité émotionnelle, on accède à une authentique coopération et à un meilleur contact à soi, et donc aux autres.

Mais ce qui est primordial dans le processus est que l'on apprend à se laisser guider par le Kairos plutôt que d'agir sous le contrôle du Chronos.



Pour aller plus loin

Comme les chevaux, ensemble et puissants, Linda Kohanov, Le Courrier du livre, avril 2015, 23 €.

