

Quand le cheval révèle quel manager vous êtes !

Parce que les cadres et dirigeants ont besoin d'être accompagnés en matière de management et de prévention du burn-out ou de la santé mentale, l'équi-thérapie séduit par son approche novatrice.

Reportage

L'expérience, vécue il y a plusieurs années, avait marqué Christophe Niceron, 57 ans, cofondateur avec son épouse Myriam, de l'entreprise Carabreizh créée à Belle Île et implantée à Landévant (Morbihan) : une séance d'équi-coaching. « **C'était vraiment bluffant. On ne se rend pas toujours compte de la manière dont on s'exprime et de ce qu'on renvoie comme message** » explique le patron. « **Le cheval s'avère être un vrai miroir de notre comportement et de notre expression non verbale. J'avais vraiment envie de faire partager cette expérience à mes cadres** ».

Vendredi, il s'est donc rendu, avec cinq cadres de son entreprise, dont son fils et son épouse, au centre équestre de Lann er Roch à Ploemeur où l'attendaient Thibaut Buisson, 41 ans, fondateur d'Ariona et Bertrand Ravoux, 51 ans, instructeur équestre expérimenté. « **J'ai créé Ariona il y a un an à Lorient** » détaille Thibaut Buisson qui a aussi été officier de marine avant de créer en 2009 Proinsec, un cabinet spécialisé dans la sécurité, santé et le bien-être au travail. Un entrepreneur aussi passionné par les chevaux.

« Mieux comprendre ce qu'on envoie aux autres »

« **Ariona propose d'accompagner les dirigeants et managers sur leur posture en utilisant l'équi-coaching.** » Une méthode importée des États-Unis au début des années 2000 et qui se développe sur le vieux continent. Si l'on se fie au résultat du baromètre MMA - Bpifrance, qui indique que 82 % des dirigeantes et dirigeants déclarent souffrir d'au moins un trouble physique ou psychologique en 2025, il y a une réflexion et des



Myriam Niceron, dirigeante de Carabreizh, a eu du mal à faire passer ses messages au poney Adam. | PHOTO : THIERRY CREUX / QUEST-FRANCE

actions à mener. Pour Thibaut Buisson, le cheval a un rôle à jouer. « **On va l'utiliser comme miroir de la personnalité ou comme révélateur** » explique-t-il. « **Le temps passé avec le cheval permet de mieux comprendre ce qu'on envoie aux autres.** »

Qu'est-ce que le destrier a-t-il de particulier ? « **C'est un animal hypersensible. Il existe depuis 55 millions d'années et parce que c'est une proie, il a développé l'extraordinaire faculté de capter en permanence son environnement. À plusieurs dizaines de mètres, il peut sentir le rythme cardiaque de quelqu'un et déterminer s'il y a de l'hostilité ou pas.** » Impossible de le tromper ou de bluffer donc.

Après un rapide briefing pour expli-

quer le but de la séance, les cadres de Carabreizh se sont rendus dans le manège du centre équestre où les attendait Adam, un double poney particulièrement empathique. Et c'est Myriam Niceron qui s'est dévouée pour passer la première. Guidée par Bertrand Ravoux, elle s'est livrée au scanner du cheval. Comment essayer de créer une relation de confiance avec lui. Elle tente de le faire marcher. Adam reste dubitatif. Visiblement pas en confiance. Il la sonde. Sous les conseils de Bertrand Ravoux, elle change d'attitude et finalement, le poney accepte le lien. « **C'est effectivement bluffant** » confie la dirigeante.

L'instructeur poursuit. « **Face à quelqu'un, le cheval va se dire, tiens,**

avec cette personne-là, est-ce que je me sens bien ? Est-ce que j'ai envie de travailler avec elle ? On va donc travailler sur la posture managériale, sur la communication non verbale qui représente 80 % de notre comportement, sur des sujets d'autorité. Pas celle que l'on impose mais celle qui fait grandir les gens. En somme, grâce au cheval on va revisiter les fondamentaux de la relation humaine. » Avec aussi un avantage non négligeable : « **Le cheval ne juge pas, il révèle. En quelques minutes, il met en lumière ce qui prend des mois à observer dans une équipe.** »

Samuel NOHRA.