

Dans ce centre équestre, les chevaux aident les entreprises à grandir

Société. À Merdrignac, le centre équestre du domaine de la Hardouinais reçoit des sociétés afin que celles-ci se connaissent davantage. Avec Ariona, de l'équicoaching y est proposé.

● Clemence Dilligent

Dans le manège, seule la relation entre l'humain et le cheval compte. Après quelques minutes d'exercice, la gêne et la sensation du regard des autres disparaissent : tout est recentré sur le binôme. Au programme du jour, lundi, une découverte de l'équicoaching, au centre équestre de la Hardouinais, à Merdrignac. Ce sont ses équipes qui se sont prêtées au jeu.

Cette fois-ci, c'est David Le Bars qui part à la rencontre d'une nouvelle jument, Bahia. « *Je m'aperçois que je suis trop rentre-dans* », avance le jardinier du domaine, à chaud. Prendre conscience de son fonctionnement et de ses défauts, c'est exactement le but de l'exercice. « *Je ne m'attendais pas à ce que ça se voit comme ça. En rentrant, elle a pris peur et ça m'a un peu énervé de ne pas réussir. Elle l'a senti. Quand je suis redescendu, tout allait beaucoup mieux.* »

Être « dans l'instant présent »

Ce sont ces « *savoir-être* » que cette session tente de mettre en avant. L'assertivité – autrement dit, la capacité à faire part de ses demandes sans empiéter sur celles des autres – et le laisser-faire. « *Nous, on est tout le temps en train de ressasser ou d'anticiper, on a du mal à être*



Bertrand Ravoux (à gauche), équicoach, demande son ressenti à Martial Bizeul, directeur du domaine de la Hardouinais, lors d'une séance d'équicoaching au sein de la structure, lundi. | PHOTO : ELSA RANCEL / OUEST-FRANCE

dans l'instant présent. C'est exactement l'inverse pour le cheval », explique Thibaut Buisson, le fondateur d'Ariona, qui organise l'équicoaching.

« *En 2017, j'ai eu un gros coup dur, il me manquait quelque chose dans ma vie, se remémore Thibaut Buisson. Je passais beaucoup de temps avec mon poulain et je me suis rendu compte que ça m'apportait énormément.* »

L'homme a alors l'idée de créer son entreprise, pour partager ses connaissances. « *Toutes les fois où ça ne se passait pas bien, c'était à cause de moi.* » Entre le stress, la fatigue et, parfois, les émotions qui refluent, tout se transmet à l'animal. « *C'est un vrai miroir de notre état émotionnel.* »

Tour à tour, les membres de l'équipe passent dans le cercle défini de l'exercice. Ils doivent simplement créer une relation avec le cheval. Les deux protagonistes se regardent, le cheval tourne autour de l'homme, qui lui indique, d'une tape sur sa jambe, la longe avec laquelle il voudrait que l'équidé trote. « *C'est chacun son bureau !* » Maintenant, il faut lui demander de changer de sens ou de passer au galop. De l'autre côté, le coach, Bertrand Ravoux, observe et donne des indications.

« *Il est ancré à sa place, il dégage de l'énergie, donc il n'a pas besoin de faire beaucoup pour mettre le cheval en mouvement* », commente Thibaut Buisson, en observant Martial Bizeul, directeur du domai-

ne de la Hardouinais, se prêter à l'exercice. « *Petit à petit, l'exercice avançant, on ne voit plus que le cheval* », raconte-t-il. « *Ce qui transparaît, c'est une proximité avec les équipes, en leur laissant leur autonomie. Est-ce que vous vous êtes reconnu ?* », demande Bertrand Ravoux. Ce sont ses collègues qui ont répondu pour lui, en riant et en hochant la tête.

« *C'est toujours un peu stressant d'être devant son équipe, on se met un peu à nu, mais ça remet tout le monde à sa place, c'est ce qui est bien* », confie Thibaut Buisson. « *Tous les caractères sont ressortis, analyse, épaté, Martial Bizeul. C'est impressionnant ! Ça nous donne une autre perception des choses et des pistes d'amélioration.* »



C'est toujours un peu stressant d'être devant son équipe, on se met un peu à nu.

THIBAUT BUISSON, FONDATEUR D'ARIONA, QUI ORGANISE DE L'ÉQUICOACHING