



ACCUEIL >> SANTÉ & SOCIAL >> STRESS AU TRAVAIL ET RISQUES PSYCHOSOCIAUX >> MURMURER À L'OREILLE DES CHEVAUX POUR RETROUVER LE CONTRÔLE DE SES ÉMOTIONS

STRESS AU TRAVAIL ET RISQUES PSYCHOSOCIAUX

## Murmurer à l'oreille des chevaux pour retrouver le contrôle de ses émotions

Mis à jour le 06/05/2021 / Publié le 03/05/2021

**Envie de murmurer à l'oreille des chevaux ? Si l'aventure vous tente, vous gagnerez en confiance et en efficacité professionnelle. C'est du moins le pari de Stéphanie Grenard, fondatrice de SLE Consulting.**



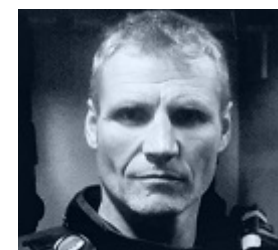
Ancienne cadre supérieure, Stéphanie Grenard a deux passions : le management et les chevaux. Elle a décidé de les fusionner afin de proposer une formation permettant de retrouver le contrôle de ses émotions grâce aux chevaux. Avec une innovation cette année: le concours d'un ancien négociateur du raid, expert en gestion du stress.

### Votre nouveau programme s'intitule "la gestion émotionnelle au cœur de la négociation, du management et de la cohésion d'équipe". Quel est l'objectif ?

En entreprise, la difficulté réside souvent dans la gestion de ses **relations** avec autrui, et plus encore dans la **gestion de son propre stress**. La pandémie de Covid-19, qui a un très lourd impact au niveau psychologique; accentue le phénomène : le **climat d'incertitude** est difficilement supporté puisque 23% des Français déclarent souffrir d'anxiété, deux sur trois sont atteints de troubles du sommeil et certains traversent même des épisodes dépressifs... Dans l'entreprise, ce mal-être se traduit par une hausse de l'**absentéisme** et des conflits, une baisse de la productivité, ou encore un **turn-over** accru. Pourtant, beaucoup de situations peuvent être réglées de manière efficace grâce à la **gestion émotionnelle**.

### Quelle est l'originalité de votre programme ?

L'intelligence émotionnelle, concept largement développé dans les années 90, revient sur le devant de la scène sous une appellation différente, les *soft skills*. Nous sommes tous des êtres émotionnels. Cette émotion agit comme un signal pour nous faire prendre une **décision** et guide nos actions. La formation est centrée sur cette intelligence émotionnelle par le biais d'un diagnostic établi à partir de 130 questions, accompagné d'un travail autour du cheval. Cet animal est connu pour agir selon ses émotions. Or, ces émotions n'ont rien à voir avec l'**émotivité**, si décrite en entreprise.



En appui, un ancien **négociateur du raid**, Didier Gueguen, apprend aux collaborateurs à reconnaître leurs émotions, à décrypter les signaux et à agir en conséquence. Une fois ces émotions identifiées, l'individu apprend à les gérer, avant de s'en affranchir pour agir en toute conscience, devenant ainsi plus performant.

### Pourquoi les chevaux ?

SLE Consulting a été créé il y a trois ans autour de formations s'appuyant sur le comportement du cheval comme miroir au **comportement humain**. Animal hyper sensible, le cheval scanne chaque individu et lui renvoie sa propre image. Sa capacité à lire les **émotions humaines** le rend pleinement acteur de cette formation. Il fait surgir des éléments de personnalité parfois inattendus et permet à l'individu de corriger son attitude mais, surtout, de capitaliser sur ses émotions pour créer un **management d'équipe** performant. Au-delà de l'observation de la **gestion du stress**, la rencontre homme/cheval permet d'observer la manière dont chacun gère les réalités, ses priorités et surtout les difficultés.

### Comment transposer ce modèle en entreprise ?

En période de crise, les **émotions** incontrôlées peuvent conduire à agir de façon peu recevable. Les événements, positifs ou négatifs, font toujours naître des émotions correspondantes. L'attitude du cheval, complétée par l'analyse du coach, permet de développer une réelle authenticité... C'est l'occasion de capitaliser sur ses **forces**, de poser un regard neuf sur l'entreprise et ses collaborateurs, mais aussi de développer une plus grande humanité.

### Avec quels résultats ?

De tels séminaires permettent de concrétiser un **projet d'entreprise** avant même qu'il ne soit mis en place et d'adopter la bonne **posture**, en se débarrassant de toutes ses peurs, celles-ci étant infondées dans 95% des cas. Le fait de vivre la situation avec un cheval permet de remettre en perspective son attitude, de l'ajuster aux enjeux réels afin d'agir de façon raisonnée tout en gérant ses émotions. Celles-ci ne sont pas une faiblesse, mais une vraie force qui donne la capacité de décoder et d'anticiper, et de prendre sa vraie place dans l'entreprise.

Propos recueillis par Frédérique Guénot



Votre adresse e-mail

Recevoir la newsletter

### À LIRE ÉGALEMENT



**Le numérique au secours du lien social**



**"Les hauts potentiels sont plus exposés au burn out"**



**Harcèlement verbal au travail : enregistrer, c'est prouver ?**



**Risques psychosociaux : 13 ans après le rapport Nasse-Légeron, où en est-on ?**



**"L'absence d'empathie fragilise l'entreprise"**



**Libérer la parole des salariés en souffrance**



**"La créativité au travail nait en dehors de la pression et des plages normées"**



**Un programme venu d'Australie forme des "secouristes en santé mentale"**



**Sommes-nous face à un phénomène massif de dévalorisation au travail ?**

Afficher plus d'articles

Trouver un organisme de formation

### RECHERCHER UNE FORMATION...

Mots-clés

Thème

Sous thème

Type de formation

Région

RECHERCHER

Site emplois

### FORMATIONS EN MANAGEMENT



- affirmation de soi – assertivité
- nouveau manager
- gestion du temps
- intelligence émotionnelle

Besoin d'une formation en management ? Contactez-nous !



### AGENDA

**25** MAI 2021 Visio-Retex Agora du Développement RH "Les impacts d'une relation trop digitale avec les collaborateurs !"

**8** JUIN 2021 Visio-Retex Agora des DRH : "DRH et DSI unis pour une stratégie distancielle : télétravail etc."

**21** JUIN 2021 Learning Technologies Digital Experience 2.0

**22** JUIN 2021 Congrès Télétravail

**29** JUIN 2021 40ème édition du Congrès HR

**29** JUIN 2021 TOP DRH Annecy

**7** SEP 2021 Salon Solutions Ressources Humaines de Paris

### BLOGS RH LA SÉLECTION

**docendi** Le blog des soft skills

**ANDRH** ANDRH

**Le DRH** Le DRH

**Education First** The Corporate Training Blog

**cegos** Le blog de la formation professionnelle

>Tous les blogs

### FOCUS RH TV



Restitution de l'enquête croisée DRH/Jeunes Diplômés face à la crise sanitaire

>Toutes les vidéos

Toute l'actualité RH avec notre newsletter gratuite

Mon email

JE M'INSCRIS

> Archives des NewsLetters

### PARTENAIRES



Agora des DRH

### Inscription à la newsletter FocusRH

Retrouvez tous les jeudis : actualité RH, témoignages, tribunes...

Votre adresse e-mail

JE M'INSCRIS