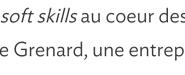
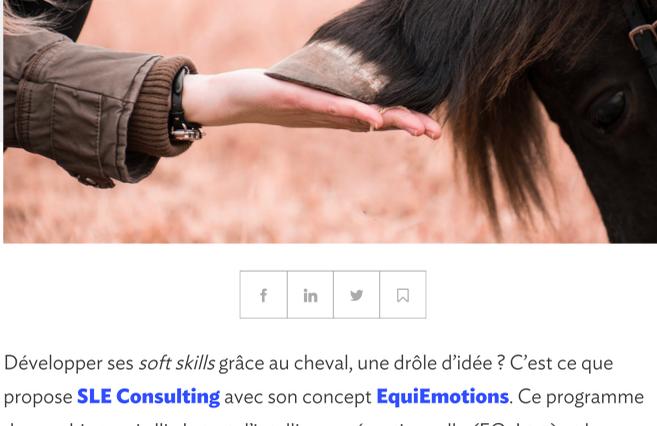


ENTREPRENEURS

# Equi-coaching : l'intelligence émotionnelle en entreprise grâce au cheval

Publié le 3 septembre 2020

Par Sibylle Pinochet CHEVAL ENTREPRENEURIAT FÉMININ EQUI-COACHING INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE



Développer ses *soft skills* grâce au cheval, une drôle d'idée ? C'est ce que propose **SLE Consulting** avec son concept **EquiEmotions**. Ce programme de coaching, qui allie le test d'intelligence émotionnelle (EQ-I 2.0) et la médiation équine, place les *soft skills* au coeur des entreprises. Rencontre avec sa fondatrice Stéphanie Grenard, une entrepreneure passionnée.

## Du commercial à l'équi-coaching : histoire d'une aventure entrepreneuriale

Il n'est jamais trop tard pour entreprendre. Le parcours professionnel de Stéphanie Grenard le prouve. Résolue à toujours faire de son mieux pour se dépasser, elle se lance avec entrain dans l'entrepreneuriat. Pour cela, elle a dû faire le point sur ce qu'elle aimait faire et sur ce qui la motivait. Une chose était sûre, son projet toucherait à l'humain, dans toute sa complexité. Fin 2018, SLE Consulting voit le jour et se spécialise dans la formation professionnelle, puis sur le test du DISC et l'intelligence émotionnelle.

C'est en prospectant de nouveaux clients que SLE Consulting prend un autre tournant, quand un prospect lui dit chercher quelque chose de différent et de novateur. Stéphanie Grenard lui parle alors d'un projet qui la touche personnellement : allier le DISC, l'intelligence émotionnelle et...le cheval. Cavalière depuis ses quatre ans, l'entrepreneure explique sa méthode et ce que le cheval peut apporter à l'entreprise. Elle décroche alors son premier séminaire en centre équestre à l'origine des marques déposées **EquiCouleur** (basée sur le test du DISC) et EquiEmotions (basée sur le test d'intelligence émotionnelle EQ-I 2.0).

## Cheval, intelligence émotionnelle et entreprise : quel est le lien ?

S'il a été domestiqué, le cheval reste avant tout un animal de proie. De l'époque où il était chassé, il a conservé un instinct qui l'oblige à être constamment connecté à ses sens. Gouverné par son cerveau limbique, siège des émotions, il les traite comme un signal engendrant une action. S'il a peur, il fuit. S'il est en colère, il attaque. Une fois l'action effectuée il ne garde pas l'émotion en lui, il retourne tranquillement brouter. L'humain, lui, n'a pas la même façon de traiter les émotions. Il ne connaît pas le « retourner brouter » et au contraire, excelle dans l'art de ruminer. La colère, par exemple, peut ainsi le ronger plusieurs années.

Le cheval possède également cette grande capacité de scanner en permanence son environnement. Cela se constate notamment lorsqu'on aborde le cheval au pied, il tourne ses oreilles, sa tête, il observe et écoute. Cette analyse va plus loin, car il perçoit bien plus que la présence physique d'un individu : il capte aussi ses intentions. Le cheval comprend très bien ce qui se passe en nous. Et en fonction de ce qu'il perçoit, un signal est donné, suivi d'une action immédiate. En fonction de vos réactions, le cheval a un « effet miroir ». Par son comportement, il révèle nos émotions cachées. Si nous paraissions joyeux et affert que nous sommes en fait stressés, il s'éloignera. « Lui ce qu'il veut c'est que ce que vous ressentez à l'intérieur soit en accord avec ce que vous montrez à l'extérieur. On appelle cela la congruence », explique Stéphanie Grenard. Pour toutes ces raisons, le cheval se présente comme un parfait professeur s'agissant d'intelligence émotionnelle.

À l'heure où les entreprises doivent se réinventer pour faire face aux conséquences de la Covid-19, l'intelligence émotionnelle apparaît comme un levier de performance. En effet, pour atteindre la croissance, le savoir-être et les *soft skills* s'avèrent aussi précieux que le savoir-faire. Plus l'intelligence émotionnelle est grande et plus les équipes travaillent efficacement, en synergie. Elles réalisent beaucoup plus facilement des performances commerciales et sont capables de surmonter ensemble les situations de crise. Stéphanie Grenard estime d'ailleurs que dans le « monde d'après », certaines *soft skills* apparaîtront comme essentielles. Parmi elles, elle cite la flexibilité indispensable en temps de crise pour pouvoir s'adapter et ne pas rester figer. Elle insiste également sur la nécessité de faire preuve d'empathie : « C'est être capable de comprendre et d'accepter ce qui se passe chez l'autre. On le voit bien dans les entreprises, beaucoup de managers ne comprennent pas leurs collaborateurs. »

## Développer l'intelligence émotionnelle des équipes grâce au cheval

L'intelligence émotionnelle des équipes, c'est ce que travaille Stéphanie Grenard, dans le cadre du programme EquiEmotions, au cours de séances de coaching en centre équestre. « On va faire des exercices pour aller chercher les 5 grandes familles de compétences émotionnelles. On va travailler le leadership, l'amour propre, l'indépendance, la relation humaine. Tout cela accompagné du cheval », détaille-t-elle. Comment ? Pour quel résultat ? Stéphanie Grenard nous donne un exemple d'exercice : celui du rond de longe.

Il s'agit d'un travail effectué à pied qui consiste à faire évoluer le cheval sur un cercle autour de soi. Habituellement, ce travail se fait à l'aide d'une longe et d'une chambrière, le cheval doit alors enchaîner les trois allures : pas, trot, galop. Au cours des séances de coaching, le coaché se place au centre du cercle mais ne dispose ni de longe, ni de chambrière pour faire bouger le cheval. Il doit alors faire avancer l'animal au pas, au trot ou au galop, le faire s'arrêter, seulement avec son intention. « En fonction de votre manière de monter ou descendre votre énergie, le cheval passe au pas, remonte au trot, passe au galop. Quand vous lâchez toute votre énergie, il s'arrête net et vient vous voir », précise Stéphanie Grenard. L'objectif de tout cela est de travailler certaines *soft skills* : l'empathie, la réalisation de soi, etc. Selon l'entrepreneure, le résultat est bluffant. « Samedi dernier, nous avons travaillé avec un groupe de huit personnes et un seul cheval. Il a agit huit fois de manière différente. Et à chaque fois, il ne s'est pas trompé, il était aligné avec la personne qu'il avait en face de lui », témoigne-t-elle.

Bluffant, certes. Pour autant, il ne s'agit pas d'un tour de cartes ou d'un spectacle. C'est un vrai travail qui s'appuie sur des outils d'évaluation psychologique et émotionnelle qui implique une réelle prise de conscience sur certains comportements. « C'est émotionnellement très fort, pour des personnes qui ne connaissent pas les chevaux, de se retrouver à côté d'un animal de 600 kilos », admet Stéphanie Grenard. Elle évoque le cas d'un coaché qui avait du mal à se réaliser. Il a réussi à faire descendre son énergie suffisamment pour faire que le cheval se rapproche de lui. Suite à la séance, il a avoué être énormément touché. Parce que le cheval a réagi à son action et lui réussissait quelque chose.



Le coaché doit faire avancer le cheval au pas, au trot ou au galop, le faire s'arrêter, seulement avec son intention. Crédit photo : Stéphanie Grenard - SLE Consulting

## Faire de sa passion son métier : un défi ?

Stéphanie Grenard travaille avec de nombreuses sociétés, partout en France. Elle veille toutefois à ce que le cheval utilisé pour les séances ne soit pas agressif mais surtout qu'il aime bien faire l'exercice demandé. « C'est aussi ce que je dis aux chefs d'entreprise : ne demandez pas à quelqu'un de faire quelque chose pour lequel il n'est pas fait », souligne la coach. Comme avec les chevaux, elle estime préférable de développer les forces d'un individu plutôt que de travailler sur ses faiblesses. Faire ce que l'on aime faire au travail serait donc source de performance en plus d'épanouissement ? L'entrepreneure semble convaincue.

« Ce que j'aime dans l'entrepreneuriat, c'est cette liberté que j'ai : une liberté d'action, une liberté de créativité. Parce que j'ai créé tout ça. Quel bonheur quand on réalise des choses comme celles-là », déclare Stéphanie Grenard. Elle admet cependant, à demi-mot, que le métier d'entrepreneur reste stressant. Pour autant, elle parvient à faire la part des choses et s'octroie des moments libres de toute contrainte professionnelle, pour vivre sa passion du cheval.

Chaque semaine elle réserve donc 2 à 3 heures à son cheval, un trotteur réformé de courses âgé de 23 ans, qu'elle a sauvé de l'abattoir. « La seule chose qu'il savait faire c'était trotter. Ce n'est pas pour rien que j'ai choisi ce cheval-là, je crois que j'étais moi aussi trotteur dans une autre vie. Je ne faisais que bosser, bosser. On a appris tous les deux à prendre le temps, à prendre soin l'un de l'autre et à ne plus être dans la compétition tout le temps », confie Stéphanie Grenard.

L'entrepreneure profite d'ailleurs de sa passion du cheval pour passer du temps avec sa famille. Ses enfants, comme elle, adorent les chevaux et montent régulièrement. Ce qui lui permet d'affirmer : « J'arrive à gérer ma passion et à enlever mon travail de ma tête par moment. Même si c'est vrai, qu'en tant qu'entrepreneure, c'est compliqué. »

À lire aussi sur Widoobiz : **Handicap, inclusion et diversité : le cheval, le meilleur coach de l'homme ?**

NEWSLETTER WIDOOBIZ  
**Toute l'actualité business dans votre boîte mail.**  
Votre adresse e-mail \*

## Vous aimerez aussi



ENTREPRENEURS **Plan Castex : qu'en pensent les start-up ?**

ENTREPRENEURS **Les levées de fonds de la semaine**

ENTREPRENEURS **Dorothée Ferreira, directrice générale d'Indépendance Royale « L'inclusion, c'est l'égalité des opportunités »**

## 0 commentaires

Laisser un commentaire  
Commentaire...  
Votre nom  Votre email

## idées Tribunes, Opinions, Expertises, Débats

**Droit de retrait.** Marc Saint-Ouen

**Parlez-moi du beau temps** Mathieu Soulas



NEWSLETTER WIDOOBIZ  
Votre adresse e-mail \*

