



Sport

Élevage

Courses

Loisirs

Cheval De A À Z

Covid-19

Podcasts

Régions

FAQ

Accueil > Cheval de A à Z > Formation > Un cheval et un ancien négociateur du RAID pour aider les entreprises

Un cheval et un ancien négociateur du RAID pour aider les entreprises

vendredi 23 avril 2021



Lors des séances d'équicoaching, les méthodes de management de chacun sont analysées. © Coll.

Si l'équicoaching s'est beaucoup développé ces dernières années, Stéphanie Grenard a, elle, décidé d'y apporter une touche de nouveauté. En plus de travailler aux côtés d'un cheval, les équipes participant au séminaire qu'elle propose sont accompagnées par Didier Guegen, ancien négociateur du RAID. Objectif : apprendre à gérer ses émotions.

Depuis quelques années, les entreprises sont de plus en plus nombreuses à se tourner vers l'équicoaching, notamment dans le cadre de séminaire afin de travailler et améliorer la cohésion au sein d'une équipe. Une méthode appréciée pour son efficacité, qui pousse souvent certains participants dans leurs retranchements. « *Le cheval a la capacité de comprendre les émotions et les intentions qui sont en nous mais, surtout, il nous les projette à travers son comportement. Il agit ainsi comme un véritable miroir, qui nous montre souvent de nous ce que nous n'arrivons pas à voir* », explique Stéphanie Grenard, fondatrice de SLE Consulting et créatrice du séminaire « La gestion émotionnelle au cœur de la négociation, du management et de la cohésion d'équipe ». Une manière de discerner les qualités que chacun peut apporter à son équipe, ainsi que les points à améliorer. Pour cela, après avoir répondu à questionnaire permettant de cerner un peu mieux leur personnalité et après avoir effectué un entretien individuel d'une heure avec chacun des collaborateurs, Stéphanie entraîne toute l'équipe dans une carrière, où se trouve un cheval. D'abord en longe puis en liberté, chacun leur tour, les participants doivent guider l'animal, lui faire passer des barres au sol, un couloir ou effectuer un slalom. Et rien qu'avec cet exercice, Stéphanie Grenard peut décrypter la personnalité et le type de management de chacun. « *Le cheval restera par exemple toujours très proche d'une personne très empathique. Il la suivra partout. À contrario, avec une personne ayant un caractère de leader, qui avance sans jamais se retourner au sens propre comme au sens figuré, le cheval gardera ses distances et restera systématiquement un mètre ou deux derrière elle* », explique Stéphanie Grenard. De la confiance en soi mais pas trop, de l'indépendance mais pas trop... Tout est une question d'équilibre. « *Il s'agit de la même chose que ce que l'on demande aux cavaliers sur un parcours de saut d'obstacles : il faut savoir où l'on va, être sûr de soi, et demander les choses correctement, avec bienveillance* », ajoute l'experte. Le cheval devient ainsi un moyen de mieux se connaître, de mieux percevoir sa manière de manager une équipe et, si besoin, d'entrevoir des éléments d'amélioration.

Gestion des émotions et empathie

En équipe, il est important de bien se connaître, mais il est tout aussi primordial de connaître et comprendre ceux qui travaillent avec nous. Sans cela, aucune réelle cohésion de groupe ne semble envisageable. Et sans cohésion, pas de performance. Pour se comprendre mais aussi mieux appréhender les autres, le travail sur les émotions de chacun s'avère être primordial. Pourtant, ces dernières ne sont pas toujours bien vues par les gérants d'entreprise... « *Au début, ceux à qui je proposais un séminaire axé autour de cela ne voulaient pas entendre parler d'émotions, car ils associaient cela à de l'émotivité et c'est une chose dont ils ne voulaient pas dans leur entreprise. Pourtant, nous en éprouvons tous et certains n'en ont peut-être pas conscience mais elles peuvent nettement influencer les performances, notamment en entreprise. Nous avons tous déjà vécu cela : lorsque nous sommes submergés par nos émotions, qu'il s'agisse de joie, de colère ou de peur, nous n'arrivons plus à réfléchir correctement, à nous concentrer sur autre chose. Ainsi, dès que l'un des membres n'arrive pas à gérer ses émotions, cela devient un frein pour tout le groupe. Apprendre à les maîtriser est donc primordial pour gagner en efficacité* », affirme Stéphanie. Pour cela, l'experte est désormais accompagnée d'un spécialiste de la gestion d'émotions : Didier Guegen, ancien négociateur du RAID. Longtemps confronté à des forcenés ou à des preneurs d'otage, il a ainsi dû apprendre gérer ses émotions afin de conserver son calme en toute circonstance, mais il a également dû développer de réelles compétences pour gérer celles des personnes auxquelles ils faisaient face et ainsi pouvoir anticiper leurs réactions ou les détourner. C'est donc un double travail que David Guegen propose aux participants de ce séminaire : sur eux-mêmes, pour contrôler leurs émotions dans une situation stressante ou délicate, et avec les autres, pour discerner, comprendre et agir sur leurs émotions. Pour cette seconde partie, l'expert fait appel à l'une des compétences de ce que l'on appelle l'intelligence émotionnelle : l'empathie, qui consiste à reconnaître, comprendre et prendre en compte les sentiments des autres. Associée à l'écoute active, elle permet de mieux identifier les personnes avec qui l'on communique et ainsi, si besoin, de pouvoir les convaincre d'adopter une autre position ou un autre état d'esprit. « *Dans les situations extrêmes qu'a pu vivre Didier Guegen tout comme dans une entreprise, l'empathie est un outil primordial. En se connaissant et en se comprenant mieux eux-mêmes mais aussi les uns les autres, les collaborateurs d'une entreprise ne pourront qu'améliorer leur bien-être au sein du groupe et, par la même, leur efficacité car cela va développer de l'entraide et de la cohésion* », indique Stéphanie. Un travail gagnant pour tous.

À travers ces deux approches, celle du cheval et celle d'un spécialiste de la gestion d'émotions, les collaborateurs d'une même équipe développent ainsi de réels atouts à la fois psychologiques et comportementaux pour mieux travailler ensemble.

Émilie Dupont

Pour poster un commentaire vous devez vous connecter ou créer un compte.



Articles liés



Spectacles - 23/10/2012

Embarquement immédiat avec la Compagnie du Cheval rouge et Liamm.

Les actualités



DRESSAGE - 11 MAI 2021

José Letartre et Hamilton, en route pour Paris 2024



VALORISATION + 4 ANS - 10 MAI 2021

Galaa la Marsa, un avenir tout tracé



SANTÉ - 10 MAI 2021

#22 Question Etho - Comment intégrer un cheval à un groupe ?



COMPLET - 10 MAI 2021

Mathis Portejoie : « Ivan est un vrai bon cheval »



SAUT D'OBSTACLES - 09 MAI 2021

Pour la reprise, le numéro un mondial annonce la couleur...



COMPLET - 09 MAI 2021

Michael Jung poursuit sur sa folle lancée à Marbach



DRESSAGE - 09 MAI 2021

Alexandre Ayache : « Cette année je suis le roi de l'impr...



FORMATION - 09 MAI 2021

4e promotion du DU de droit équin : inscriptions ouvertes



SAUT D'OBSTACLES - 08 MAI 2021

CSI5* Grimaud : Et de deux pour Simon Delestre et Chesall...



DRESSAGE - 08 MAI 2021

Les cavaliers français écourtent leur séjour à Ornago

Actualité HORSETELEX >



archives

newsletter



S'ABONNER

connexion / inscription

contact

plan du site

newsletter

service pub

rss

anciens numéros

hors-séries

mentions légales

faq

DISCIPLINES SPORTIVES

Dressage

José Letartre et Hamilton, en route pour P...

Alexandre Ayache : « Cette année je suis l...

Endurance

Suspension de la fédération équestre des E...

Marie Pierre Péroteau, solo gagnant

Horse Ball

Chazey-sur-Ain : Loire sur Rhône domine le...

Ch-Fr : Bordeaux champion en Pro Elite

Polo

Polo : une équipe motivée pour développer...

La belle ascension familiale de Robert Ström

Trec

La France, Championne du Monde de TREC

En route vers le Mondial de TREC

Western

Reining et FEI, c'est reparti !

L'équitation western, le dada d'Equita

Complet

Mathis Portejoie : « Ivan est un vrai bon...

Michael Jung poursuit sur sa folle lancée...

Attelage

Caroline Guillemont, attelage en solo mais...

Les années 2010 : L'attelage tient enfin s...

Hunter

Circuit hunter en quête de bonne cadence

Baptiste Salaun : "Le Hunter pour former l...

Saut D'obstacles

Pour la reprise, le numéro un mondial anno...

CSI5* Grimaud : Et de deux pour Simon Dele...

Voltige

Les années 2010 : la voltige française tie...

Lambert Leclézio, Loïc Devedu et Estado*IF...

CATEGORIES

Élevage

Complet

Élevage et étalons

Valorisation + 4 ans

Organisations Officielles

Ventes

Top 100

Archives

Loisirs

Salon

Evasion

Spectacles

Culture

Courses

Organismes Officiels

Trot

Plat

Obstacle

Ventes aux enchères

Haras

Cheval De A À Z

Formation

Juridique

Politique

Santé

Équipement