

Ecouter les chevaux pour retrouver sa vraie nature

Entretien inédit avec Cécile Gilbert Kawano,
réalisé par Christine Kristof-Lardet



Après avoir été formatrice et consultante en gestion du changement dans une grande entreprise pendant 25 ans, Cécile Gilbert Kawano a choisi de devenir coach pour accompagner les individus ou les équipes professionnelles dans leur désir de redevenir des acteurs libres et créatifs de leur vie. Dans ce parcours, l'aide du compagnon cheval vient rapidement s'ajouter à la palette d'outils dont elle dispose. Avec la rencontre de l'approche Eponaquest¹, développée par l'américaine Linda Kohanov, auteure du *Tao du Cheval*, elle se spécialise dans l'équicoaching, une discipline qui s'appuie sur la relation contributive entre l'humain et le cheval permettant de développer de nouvelles compétences et de dépasser des situations difficiles.

Comment avez-vous accompli le passage entre le coaching traditionnel et l'équicoaching ?

Ce qui m'intéressait, au-delà des compétences professionnelles techniques ou commerciales, c'était principalement les compétences « transverses » des personnes que j'accompagnais. Je me suis d'abord spécialisée en intelligence émotionnelle. Ayant eu la chance de lire l'anglais, j'ai pu me familiariser un peu en avance avec des concepts arrivés plus tardivement en France. Ensuite, j'ai pris soin d'étudier le fonctionnement physiologique de l'être humain, notamment le système nerveux autonome, et de travailler sur les dimensions corporelles. C'est en faisant ce chemin que je me suis reconnectée avec les chevaux et que j'ai choisi de travailler avec eux dans l'accompagnement des humains. Le travail avec les chevaux s'appuie sur un apprentissage par l'expérience, un apprentissage où le système nerveux autonome est sollicité de façon directe et intense. Avec les chevaux, on vit une expérience émotionnelle et physiologique forte. Le fait de pouvoir vivre l'expérience dans le corps nous permet de ne pas faire confiance à notre seul mental, mais aussi de revenir à une forme de complétude dans notre mode de fonctionnement. Il ne s'agit pas de dire que le mental est mauvais, mais de le remettre à sa juste place, de façon à ce qu'il soit au service de l'être et non le contraire.



¹ *L'Approche Eponaquest® est une approche innovante qui met en lumière et développe l'intelligence émotionnelle, relationnelle et le leadership mature. Elle met l'accent sur l'authenticité, la collaboration et l'expérimentation à travers la relation homme-cheval. Les interactions, dans un respect mutuel entre les humains et des chevaux, permettent à chacun d'accroître son niveau de conscience et de retrouver son plein potentiel grâce à des compétences humaines avancées : L'attention portée au langage non-verbal et aux informations corporelles issues des sensations et des émotions soutient une action efficace, respectueuse et durable.*

Comment les chevaux sont-ils entrés dans la vie de femmes d'entreprise que vous étiez ?

J'avais fait de l'équitation quand j'étais jeune, mais il me manquait quelque chose dans la façon conventionnelle de pratiquer. Je pense que c'était l'aspect intelligence émotionnelle qui faisait défaut. J'avais aussi besoin de sentir que chaque individu – le cheval comme l'humain – pouvait être respecté. Ce qui n'était pas toujours le cas. Plus tard, ma fille a voulu faire de l'équitation et nous nous sommes rapprochées de centres qui avaient des sensibilités plus proches de la nôtre. C'est à cette époque que j'ai lu le premier livre de Linda Kohanov « le Tao du Cheval » et qui m'a donné envie de m'engager dans cette voie. J'ai attendu le moment propice pour pouvoir me former, et j'ai été certifiée en 2013. Ce qui m'attirait chez les chevaux, c'est le fait qu'ils étaient reconnus comme des grands maîtres émotionnels. Ce que j'ai découvert par la suite, c'est qu'ils sont de grands maîtres de la présence, de l'« ici et maintenant ».



Ils sont maîtres dans l'art de capter les informations telles qu'elles sont, sans filtres, sans jugement, sans classification. Cette capacité à capter les informations est une ressource précieuse. Notre corps parle, nos émotions parlent... Toute information est valide, d'où qu'elle vienne, de quelque nature qu'elle soit, et nous renseigne. Les chevaux nous aident à recevoir ces informations en nous apprenant la présence à l'instant. En intégrant les informations, nous pouvons développer une adaptation plus fine et plus complète à la situation du moment. Dotés des informations données par le corps, les émotions et le mental, en complémentarité, nous sommes plus à même d'apprécier les situations et de vérifier si ce que nous choisissons est juste ou pas.

Serait-ce parce que le cheval agit comme une sorte de « miroir » qui reflète la vérité ?

C'est vrai, on dit souvent que le cheval est le miroir de nos émotions, mais dire « miroir », c'est un peu placer le cheval en position d'objet – un objet qui reflète l'information pour l'homme. En fait, je pense que le cheval est juste honnête. Il ressent les

choses et agit en fonction de ce que nous nous ressentons. Il ne s'agit pas d'être chacun dans son coin, mais d'être en interaction, de vivre un véritable dialogue en vérité. Je pense que toute créature vivante possède différents niveaux d'être, du plus mécanique au plus spirituel. La spiritualité des chevaux pourrait nous étonner en bien des circonstances. Je crois que le cheval, quand il est dans de bonnes conditions, est juste pleinement présent, et c'est cette présence qui agit. Bien sûr, je ne parle pas d'un cheval qui vit dans un box 24h sur 24, qui est alors « dissocié » de sa nature. Je parle d'un cheval qui est suffisamment respecté dans ses besoins fondamentaux, même s'il est dans un environnement créé par l'humain. Il n'y a plus de chevaux sauvages chez nous, il s'agit toujours d'un environnement créé par l'homme, mais dans mon travail, je choisis des centres qui respectent le plus possibles les besoins des chevaux (besoins physiologiques et relationnels).

Dans la démarche que j'ai choisie, je vais toujours rencontrer les chevaux que je ne connais pas avant de travailler avec eux pour de l'équicoaching. Je tente de créer un minimum de relation et de vérifier s'ils sont prêts à jouer le jeu avec moi, à être sollicités et à s'exprimer en tant qu'individus : « Je suis là ou je ne suis pas là ». « J'ai envie ou je n'ai pas envie ». « Je suis d'humeur ou je ne suis pas d'humeur »... Le cheval sait qu'il a le droit de s'exprimer et qu'il sera entendu. Quand ces conditions sont réunies, nous ne rencontrons pas tant le cheval comme un miroir de nos émotions, mais comme un être, un individu vivant et présent qui réagit dans le moment à l'interaction. Cette présence nous oblige du coup nous aussi à être présent et vivant. Donc le cheval est plutôt un révélateur qu'un miroir...



Peut-on dire que cette présence dans l'instant représente une forme d'authenticité précieuse ?

Oui, c'est pour cette raison que j'ai vraiment un grand plaisir à travailler avec les chevaux. Il y a un niveau de sincérité dans la relation avec eux qui fait souvent défaut dans nos relations humaines. Cette sincérité est souvent difficile à reconstruire dans nos relations, qu'il s'agisse de relations familiales, professionnelles, ou même amoureuses. Nous faisons face à plein de distorsions, à cause des enjeux, des craintes, des précautions (souvent en lien avec nos expériences passées)... Nous

allons jouer un jeu, même s'il est souvent inconscient, dans la relation, au lieu d'être juste présent avec ce qui est vraiment important pour nous. Avec le cheval, la plupart du temps, nous sommes juste là, dans l'instant. Et du coup, il va pouvoir réveiller chez nous cette capacité qu'en réalité nous avons tous, même si souvent mise sous le boisseau, de pouvoir réellement être présents et de nous reconnecter à ce qui a vraiment du sens pour nous. « Pourquoi suis-je vivant finalement ? », « Pourquoi je me fatigue à me lever le matin ? », « Pourquoi je fais tout ce que je fais chaque jour ? » etc.

Comment se passe le travail avec le cheval ?

Le travail est légèrement différent selon qu'il s'agisse d'un contexte individuel, collectif, personnel ou professionnel, mais suit généralement plusieurs étapes.

La première étape est celle du « débroussaillage » qui permet d'identifier les besoins et les intentions de la personne qui souhaite entrer en interaction avec le cheval et de définir précisément ce qu'elle désire travailler et quelles possibilités nouvelles elle souhaite développer. Certaines personnes que j'accompagne en coaching classique fond le pas un jour pour travailler avec le cheval. D'autres viennent directement pour une séance d'équicoaching, mais globalement le travail avec le cheval reste encore une pratique peu connue.

Durant cette étape, nous cherchons à savoir ce qui est vraiment important pour la personne et comment elle peut s'impliquer de façon à devenir co-créatrice du processus. Elle ne doit pas être dans une posture de consommateur et croire que le cheval ou l'accompagnant pourra tout résoudre d'un coup de baguette magique. Il est nécessaire qu'elle s'implique dès le départ pour pouvoir tirer le meilleur parti de cette expérience précieuse. Il en est de même dans un travail d'équipe ; il s'agit de créer les meilleures dispositions possibles et de permettre à chacun – même les plus récalcitrants– de comprendre ce qu'il peut tirer de cette expérience inhabituelle.

J'ai choisi délibérément l'approche « Eponaquest », car j'y trouve un vrai respect, aussi bien de l'humain que du cheval. De plus, cette approche nous met dans un processus de « formation continue » car Linda Kohanov formalise perpétuellement de nouveaux contenus. Elle ne cesse de poursuivre sa recherche en creusant toujours plus avant ses intuitions avant de les mettre en forme dans de nouveaux livres, tout en proposant de nouveaux outils pratiques. C'est une recherche évolutive qui s'affine sans cesse. Cela crée également une communauté, car nous travaillons souvent les uns avec les autres dans l'entraide et la complémentarité.



En quoi consiste l'approche Eponaquest ?

L'approche Eponaquest vise à permettre des apprentissages (prises de conscience, développement de nouveaux comportements...) via une pédagogie par l'expérience fondée sur la relation homme / cheval. Elle offre trois outils de base que j'aime à faire découvrir rapidement à mes clients et une palette d'outils permettant un approfondissement des « compétences humaines avancées », les fameuses compétences transverses qui font la différence. Elle prend en compte les dernières avancées sur le fonctionnement du système nerveux autonome² et des propositions innovantes en leadership³.



- 1^{er} outil : l'information donnée par le corps : le Body Scan

Notre corps nous donne des informations sous la forme de sensations plus ou moins agréables. Si des sensations se manifestent, c'est que mon corps tente de m'alerter sur quelque chose. Je peux considérer la sensation comme un signal d'alarme. Si j'écoute cette sensation et que je m'appuie dessus, je peux ajuster ma posture et prendre action pour aller mieux. Je ne travaille jamais avec un client sans faire un « Body Scan ». Avec l'habitude, je peux le faire très rapidement. C'est comme un état des lieux, pour identifier les tensions, ou au contraire un bien-être particulier. Tout ce qui découle d'un partenariat avec le corps est d'une puissance extraordinaire. Nous avons perdu ce lien avec les sensations de notre corps dans la société moderne ; il me semble important de le retrouver aujourd'hui, car le corps nous dit des choses bien avant que notre tête le sache.

- 2^{ème} outil : trouver l'espace/temps dont nous avons besoin pour être réellement présent : poser des limites

Si je veux faire quelque chose de créatif et de fécond, je dois être pleinement présente. Si je veux pouvoir faire entrer l'autre dans mon espace, y compris dans un espace éventuellement intime, je dois prendre le temps de voir si je peux être respectée. C'est tout un apprentissage de savoir poser les bonnes limites. Dans la relation humain/cheval, ces limites peuvent se poser par exemple de façon physique à l'aide d'une badine (une baguette souple), en dessinant au sol l'espace que je veux voir respecter. C'est un geste concret qui a une vertu symbolique. Cette métaphore physique d'une réalité psychologique et physiologique est un des apprentissages par l'expérience qui aide rapidement beaucoup de personnes.

Cela leur permet de déterminer l'espace dont elles ont vraiment besoin pour se sentir présentes : elles se rendent compte du niveau d'énergie qu'il leur faut pour se faire respecter, de la connaissance de leurs limites émotionnelles, de la durée de mise en œuvre de la confiance etc. Cette expérience, vécue au cours de la séance, peut ensuite s'intégrer dans le quotidien de la vie personnelle ou professionnelle, en l'autorisant à exprimer ce dont elle a besoin pour se sentir respectée par autrui.

- 3^{ème} outil : entrer en relation en se respectant Cet outil consiste à faire l'expérience de « comment moi qui m'approche de toi, je peux te montrer que je te respecte ». Il permet d'expérimenter comment créer une réelle qualité de la relation ; ce qui autorise chacun à prendre des initiatives, à exprimer son plein potentiel et sa

² Théorie polyvagale de Stephen W. Porges

³ « Pour un leadership socialement intelligent - Les 5 rôles d'un Maitre berger » de Linda Kohanov

créativité. Il s'agit d'expérimenter comment dans la façon dont nous approchons l'autre dans le non verbal - qu'il s'agisse d'un cheval, d'un conjoint, d'un collègue ou d'un inconnu -, nous le respectons. Notre corps produit des champs électromagnétiques à différents niveaux. Quand nous nous approchons d'une personne, son corps va signaler que nous entrons dans une nouvelle couche électromagnétique par différents signaux. C'est un peu comme si nous devions apprendre à frapper à une porte avant d'entrer. Ce que nous vivons de façon inconsciente dans la société, nous pouvons l'apprendre progressivement dans l'interaction avec un thérapeute ou le cheval. Cet apprentissage nous permet d'entrer en qualité relationnelle. Les chevaux sont particulièrement bons à ces exercices-là. Le cheval habitué à faire des séances sait qu'il va entrer en relation avec une



personne. Il sera d'autant plus « à l'écoute » que la personne sera respectueuse des différents niveaux de contact.

Durant les séances et les ateliers ou séminaires, je laisse généralement le choix du cheval à la personne, mais aussi la possibilité au cheval de refuser ou de choisir lui-même la personne avec laquelle il travaillera. Il est possible de faire plusieurs séances avec différents chevaux afin de travailler diverses problématiques. L'important est l'expérimentation, car c'est en expérimentant que les personnes apprennent et intègrent ce qu'elles peuvent ensuite transposer dans leur vie.

Quelles sont les découvertes inattendues apportées par cette pratique ?

Ce qui m'impressionne toujours, c'est la façon dont les chevaux se mettent à notre disposition. Les chevaux sont d'une générosité extrême et s'ajustent aux besoins des personnes. J'ai par exemple vu certains chevaux très dynamiques habituellement, avec un fort besoin de bouger tout le temps, demeurer 20 minutes sans ciller, l'encolure posée sur l'épaule d'une personne, jusqu'à ce que le processus de transformation soit accompli. Durant toutes les interactions dont j'ai été témoin, j'ai à chaque fois vu le cheval manifester un comportement permettant à la personne de travailler ce qu'elle avait à travailler en profondeur ou de mettre le doigt sur quelque chose qui avait du sens pour elle. D'une façon générale, j'ai une admiration pour ce qui se passe de façon renouvelée dans l'interaction humain/ cheval. C'est simplement magnifique.

Généralement, je travaille au développement de compétences (professionnelles, comportementales, relationnelles, de communication, de prise de décision...) ou à l'aide au changement de comportements, mais je ne fais pas de travail thérapeutique à proprement parler. Par contre, je vois des effets thérapeutiques des actions qui se mettent en place. Il m'arrive d'intervenir comme thérapeute dans un espace particulier qui est celui de la résolution des traumatismes, notamment dans une démarche d'aide aux femmes victimes de violences. Mais cela reste un contexte particulier.



Qu'est-ce que cette relation avec les chevaux, et d'une façon plus générale avec les animaux peut apporter à notre humanité en marche ?

Le chemin que notre humanité a pris depuis un certain nombre d'années nous a éloigné de notre nature. Pour moi, âme et nature sont proches. Nous nous sommes éloignés de fonctionnements qui nous faisaient du bien, que ce soit sur le plan physiologique, psychologique ou social. Du coup, le fait de se mettre en relation avec un animal, et en particulier avec le cheval, nous fait du bien, car cela nous rapproche de notre fonctionnement naturel. Avec le cheval, c'est plus dense – c'est « 500kg de feed-back, 500 kg de sincérité, 500 kg de sensibilité ». Le retour reçu du cheval est visible. Le cheval est de surcroît un animal qui s'est habitué à l'humain – même si c'est encore trop souvent dans la

souffrance pour lui -. Il y a des ponts et des codes qui sont établis de longue date entre nous. Le fait de travailler avec les chevaux nous ramène à une partie de nos fonctionnements plus naturels qu'il est important de réinvestir et de développer. Les chevaux le font avec simplicité, naturel, sans jugement. Même si nous faisons une erreur, le cheval revient vers nous dès que nous cessons de faire cette erreur. Ils sont très indulgents et nous pouvons vraiment apprendre beaucoup avec eux et nous faire du bien. Cela s'applique à tous les animaux, bien sûr, mais la proximité du cheval nous donne plus de facilité. Nous pouvons nous mettre à leur écoute en respectant des fonctionnements qui sont en dehors de nos modalités habituelles de faire et en étant attentifs aux signaux qu'ils nous envoient, nous pouvons nous rapprocher de notre vraie nature. Peut-être que si nous écoutons plus l'animal, nous entraînons plus nos capacités à nous écouter et à écouter les personnes autour de nous.

Le 3 octobre Linda Kohanov donnera une conférence autour de son dernier ouvrage « *Pour un Leadership socialement intelligent* » avec l'association EponaHerd à 18h30 au Forum104 <https://eponaquest.fr/2019/08/12/linda-kohanov-septembre-2019/>. Nombre de places limité, merci de vous inscrire en suivant le lien proposé.