

Horse coaching, coaching individuel à médiation corporelle

Pour qui et quand ?

Pour tous ceux qui ont à faire face à une difficulté ponctuelle ou plus chronique (prise de fonction, difficulté relationnelle, perte de sens, démotivation...)

Notre démarche :

L'hippocoaching individuel, le coaching à médiation corporelle offrent un travail de confrontation des différents niveaux de discours infra verbal et verbal.

Le travail corporel permet de repérer les tensions, de débloquer la respiration, de développer l'enracinement. Il ouvre à des perceptions, et donc, à des sens nouveaux. Il est toujours accompagné de temps d'élaboration avec le coach. Il est particulièrement indiqué pour les personnes qui ont tendance à l'hyper rationalisation ou ont peur de leurs émotions bloquant de ce fait toute possibilité d'émergence de solutions nouvelles et inattendues.

L'hippocoaching, en plus, confronte chacun à l'altérité radicale de l'animal qui, lui, n'offre aucune prise aux formes de rationalisation défensive. Les difficultés de la personne s'actualisent, ici et maintenant, offrant un espace de compréhension nouveau.

Après une exploration plus ou moins longue des difficultés de la personne et une clarification de sa demande, des exercices issus des arts martiaux, de la bio énergie, des techniques d'improvisation théâtrale, du Buto ou un travail équestre ..., pourront lui être proposés.

Ils peuvent mobiliser

- la voix,
- la respiration
- le corps dans son ensemble
-

Cependant, il ne s'agit pas seulement d'une simple expérience cathartique qui, en tout état de cause, ne conduit jamais à un changement durable, au-delà d'un soulagement temporaire, mais d'un véritable réaménagement des affects et des représentations.

C'est pourquoi toute expérience "corporelle" ou « équestre » est suivie d'une élaboration verbale en relation avec le coach afin d'en faire émerger le sens pour la personne dans ce contexte-là avec cette demande-là.