

L'Art de la Voix avec le Cheval

DEVENIR PRATICIEN EN ÉQUI-SOPHROLOGIE



CATHERINE SENN

QU'EST-CE QUE L'ÉQUI-SOPHROLOGIE,

L'Équi-sophrologie est une pratique thérapeutique, utilisant différentes techniques et exercices avec le cheval, qui offrent un soutien et une récupération psychologique et émotionnelle. Elle s'adresse à des personnes en situation de fragilité émotionnelle, ou en période de difficultés personnelles, familiales ou professionnelles à surmonter. Cela peut toucher de très nombreuses personnes, de tous âges et de toutes conditions, ainsi que des enfants. Cette pratique permet d'aider une personne à apprendre à s'occuper d'elle-même, à s'écouter, à se retrouver grâce au cheval à ses côtés, et à renouer avec des valeurs et des fonctionnements qui lui correspondent profondément. La vie quotidienne, l'éducation, la famille, la société, la vie professionnelle, nous soumettent tous à des formatages, à des obligations, à des impératifs, qui nous éloignent de nous-même et qui nous imposent des rythmes mais aussi des manières d'agir qui ne nous appartiennent pas et qui sont génératrices de déséquilibres, de mal-être et de stress.

LES SÉANCES D'ÉQUI-SOPHROLOGIE

Les séances sont des pauses personnelles, où les personnes prennent le temps de s'écouter, de se retrouver, de respirer, de s'occuper d'elle-même, en liaison avec le cheval, avec lequel s'installe une harmonie bienfaisante, réparatrice et apaisante. Elles s'adressent à toute personne en mal-être dans sa vie personnelle, qui ne sait pas s'arrêter, qui souffre de burn-out, de fatigue chronique, de stress, de déprime, de manque de confiance en soi, mais aussi dans toutes les situations difficiles ou de transition, séparation, licenciement, chômage, reconversion, etc...

Les bienfaits observés sont principalement l'apaisement émotionnel, la récupération énergétique, le renforcement des ancrages, la sérénité mentale, la positivation, l'amélioration de la confiance en soi, l'émergence des potentiels...

Les exercices proposés avec le cheval invitent d'abord à l'apaisement, puis à la reconnexion à soi-même grâce au cheval. Ensuite, ils engagent à prendre soin de soi, à se poser, s'écouter, à se replacer au centre des choses, à revenir à l'essentiel et au fondamental. Enfin, ils offrent la possibilité de reconstruire soi-même de nouvelles bases sur lesquelles rebâtir d'autres fonctionnements, ouvrir d'autres potentiels ou réaliser

des souhaits refoulés. La présence et l'intervention du cheval servent de points d'appui et de guides extrêmement bénéfiques.

Exemples d'exercices avec le cheval : *respiration consciente, ancrages (physique, énergétique, émotionnel et mental), rééquilibrage énergétique, alignement vibratoire, pleine conscience et conscience active, gestion de la voix et des mots, apaisement émotionnel et activation de l'émotion-joie par le jeu avec le cheval...*

LE CHEVAL, ANIMAL DE SOUTIEN ÉMOTIONNEL

Le cheval est un animal affectif, apte à entrer en relation amicale avec une personne. Il est capable de s'harmoniser, de s'adapter, de se régler sur elle pour avancer avec elle. C'est un animal-racine, avec quatre membres bien ancrés dans le sol. Cela lui confère de la solidité et de la stabilité qui lui permet d'être un soutien émotionnel et énergétique. Il favorise le retour à la terre au sens propre du terme, mais également au sens figuré, car il est profondément relié et ancré à la terre. C'est un être vivant connecté à la nature, à la réalité des choses vraies, qui peut relier les personnes à leur nature profonde et leur permettre de se retrouver et de se rééquilibrer par sa présence et sa participation aux échanges avec lui. C'est un auxiliaire d'équilibrage émotionnel et psychologique.

Le cheval est capable d'empathie. Il aide et guide d'une manière tranquille et rassurante, pour retrouver un être intérieur. Il apaise et stabilise, c'est un animal thérapeute qui agit au plus profond des personnes qu'il accompagne, car il tisse un lien intime et personnel avec elles et les amènent à s'ouvrir, à parfois se blottir contre lui, à poser les masques et les protections, et à revenir à leur état d'être initial. C'est un animal guide qui agit avec beaucoup de patience et de douceur pour amener les humains à progresser vers un état intérieur plus serein. Ce retour à soi-même, à ses racines profondes est le point de départ vers un nouveau futur.

C'est un animal qui aime le contact et les interactions avec d'autres individus. Et il échange très volontiers avec les humains, c'est bien ce qui nous intéresse dans cette pratique de l'équi-sophrologie car ce sont les interactions avec lui qui vont être privilégiées, dans la communication verbale et la complicité du partage des activités ludiques avec lui. Le cheval est très réceptif à la voix et aux émotions qu'elle véhicule. Il participe très volontiers aux animations joyeuses qui lui sont proposées et en cela, il suscite la curiosité, la surprise et l'émerveillement chez les personnes qu'il accompagne. Ces émotions sont importantes, car ce sont elles qui déclenchent

l'ouverture de ces personnes et les entraînent ensuite vers le plaisir et la joie, évidemment partagés avec le cheval.

LE CHOIX DU CHEVAL D'ÉQUI-SOPHROLOGIE

Le cheval d'équi-sophrologie doit posséder certains critères essentiels :

1. Il doit avant tout être totalement sûr et fiable. Les personnes ne doivent absolument pas risquer de se faire bousculer, taper ou mordre. Le cheval doit donc être très gentil et bien habitué aux humains et à toutes sortes de manipulations.
2. Il doit être éduqué : même gentil, un cheval peut se frotter, marcher trop près des gens ou sur leur pied, venir fouiller dans les poches, envahir, mais aussi ne pas savoir s'arrêter, être difficile à mettre en mouvement, etc... Un cadre minimum est nécessaire pour que la présence du cheval soit et reste agréable.
3. Le gabarit du cheval devrait si possible ne pas être trop imposant, car il pourrait effrayer par sa stature et générer une inquiétude ou une certaine retenue chez les personnes devant le côtoyer.
4. Il doit avoir la curiosité et l'intérêt de l'humain et aimer les échanges et les partages d'activités avec lui.
5. Enfin, il faut un cheval calme, également en ce qui concerne l'environnement, qui ne s'effraye pas dès que quelque chose bouge, et qui possède une forme de sérénité, tout en étant joyeux.

Les chevaux d'âge peuvent tout-à-fait convenir à la pratique d'accompagnement, ils sont en général très heureux de reprendre du service pour cela.

PRÉSENTATION DE LA FORMATION

La formation a pour objet l'acquisition des connaissances pratiques et théoriques nécessaires à l'exercice de l'activité d'Équi-sophrologie avec le cheval. Elle enseigne la construction, la conduite et l'animation de séances d'Équi-sophrologie, pour les adultes et les enfants. Elle fournit des exercices très précis à pratiquer avec le cheval répondant

à des objectifs définis, et enseigne la manière de mener une progression de séances avec le cheval, pour les adultes et pour les enfants.

Chaque session forme aux différentes étapes progressives, et présente les différents exercices à découvrir, maîtriser et savoir mettre en oeuvre dans les différentes séquences. Il y a également la formation du cheval qui est un acteur important, et qui doit lui aussi apprendre les exercices, et l'accompagnement des personnes.

La première session concerne le démarrage de cette activité avec la préparation personnelle du praticien, et l'acquisition du protocole de base de réalisation des séances. Un travail important porte sur la positivation émotionnelle où la voix et le cheval jouent un rôle majeur. La formation du cheval est un élément important de cette 1ère session.

La deuxième session est axée sur les exercices qui vont amener les personnes à s'interroger sur leur propre fonctionnement, avec des prises de conscience de leurs potentiels et de leurs capacités. Elle est également consacrée plus spécifiquement à l'accompagnement des enfants, ainsi qu'au renforcement de la pratique, et à la certification. Des exercices complémentaires et très variés vont enrichir l'ensemble des acquis.

Chacune des sessions se poursuit par un suivi individualisé pendant 8 semaines avec une supervision de la pratique personnelle, et une aide à la formation du cheval. Attention, le travail personnel entre les sessions est très important pour pouvoir aborder la suite. Il faut donc prévoir du temps à consacrer aux acquisitions personnelles qui sont :

- La préparation personnelle
- La connaissance, la pratique et la maîtrise des exercices
- La formation du cheval aux différents exercices, notamment ceux qui concernent le jeu
- La pratique et la maîtrise des différentes formes de voix que vous allez utiliser
- La capacité à diriger une personne dans le déroulement des exercices
- La gestion des séances individuelles et collectives

Déroulement et durée

La durée totale de la formation est de 16 semaines, soit environ 4 mois.

Intervenante

Catherine Senn : enseignante équitation BEES 1, formatrice en éducation du cheval à la voix, équicoach, diplômée en sophrologie, spécialiste de la voix et de la pédagogie positive, coach en psychologie positive, praticienne de Pleine Conscience.

Fin de formation

Une attestation de formation clôture la 2ème session, et une validation, après évaluation finale, théorique et pratique, permet d'obtenir un certificat de Praticien en Équisophrologie et Pleine Conscience

PROGRAMME DE LA FORMATION

l'Équisophrologie et la Pleine Conscience avec le cheval

- Définition
- Objectifs
- Rôle et positionnement du praticien
- Public considéré
- Accompagnement et autonomie des pratiquants
- Déroulement des séances
- Limites et éthique

Les outils d'intervention

- La sophrologie
- La relaxation
- La respiration
- La cohérence cardiaque
- La pleine conscience
- La psychologie positive
- Les sons et les fréquences
- Le jeu avec le cheval
- Le sourire et le rire

La voix dans l'accompagnement par le cheval

- La voix, un outil d'accompagnement important
- La voix et le souffle
- L'impact émotionnel et vibratoire
- Les différentes formes de la voix
- L'importance du choix des mots
- La positivation verbale et mentale

Le cheval, auxiliaire de bien-être et accompagnant de l'humain

- Les caractéristiques particulières du cheval
- Le choix du cheval
- Le rôle du cheval
- Les bienfaits
- L'animal de soutien émotionnel
- Les échanges avec la personne accompagnée
- La formation du cheval

Découverte, pratique et conduite des séances

- Principaux thèmes abordés :
- Ancrages (physique, énergétique, émotionnel, mental)
- Respiration consciente
- Décontraction et étirements
- Le postural et ses blocages
- Marche synchronisée
- Évaluation énergétique et émotionnelle
- Harmonisation énergétique et émotionnelle
- Exercices de conscience active
- Exercices d'activation ludique
- Pleine conscience
- Apaisement émotionnel
- Alignement vibratoire
- Activation de l'émotion-joie

Découverte, pratique et conduite de séances adaptées aux enfants et aux adolescents.

Pour plus d'informations sur cette formation

Rendez-vous sur mon site www.catherinesenn.com

Ou

Contactez-moi : senn.catherine@neuf.fr ou 06.62.20.04.32