

Le cheval pour apprendre à se réconcilier avec soi-même

● Près de Rennes, un couple a lancé des modules de formation pour lutter contre le stress à l'aide de chevaux. Plus de 300 dirigeants sont déjà passés par cette méthode.

Tout chef d'entreprise rêve d'équipes motivées et sereines. Or, les colonnes des journaux évoquent plus souvent les tensions, les malaises, voire le burn-out. À Goven, près de Rennes, Anne Sartori et Jean-Loup Péguin proposent aux dirigeants de se réconcilier avec eux-mêmes pour insuffler une nouvelle énergie à leurs équipes. Avec pour support, le cheval.

« Des gens de plus en plus stressés »

« La grande difficulté dans les entreprises, aujourd'hui, ce ne sont pas les produits, la trésorerie mais l'humain. Tout le monde souhaite avoir des salariés motivés mais en fait, les gens sont de plus en plus stressés, ne se sentent pas reconnus ».

Ce constat, le couple a eu l'occasion de l'expérimenter dans une vie antérieure : lui dirigeait un groupe de PME, elle travaillait dans la communication internationale.

Après s'être formés à la psychologie et au coaching, ils ont lancé Aynooa il y a sept ans et déjà plus de 300 dirigeants,

parfois de très haut niveau, ont eu recours à leurs services.

« Le problème, explique Jean-Loup, c'est que quand les collaborateurs écoutent leur dirigeant, ils s'attachent moins à ses propos qu'à ce qu'ils ressentent dans les tripes de celui qui parle. Or, si le dirigeant est mal, stressé lui-même, le discours ne passe pas. C'est bien le problème des politiques ».

Les techniques mises au point par les fondateurs d'Aynooa visent à apprendre à ces leaders à s'écouter eux-mêmes, à ressentir leurs émotions.

Avec un test qui ne pardonne jamais : la rencontre avec le cheval.

« Le cheval n'interagit que si la personne est vraie »

« Nous avons des chevaux très sensibles. S'ils sentent que la personne qui entre dans le rond est stressée, mal à l'aise, ils fuient. En revanche, s'ils ressentent une quiétude, le calme, ils acceptent volontiers de jouer.

Car le cheval est impitoyable : il n'interagit avec quelqu'un que si celui-ci est vrai, authentique ».



Les techniques mises au point par les fondateurs d'Aynooa visent à apprendre à ces leaders à s'écouter eux-mêmes, à ressentir leurs émotions. Avec un test qui ne pardonne jamais : la rencontre avec le cheval.

Les dirigeants peuvent ainsi insuffler à leur tour aux membres de leur comité de direction, à leurs collabora-

teurs, cette énergie positive sans laquelle les discours et les intentions ne restent que des mots.

• EN MER



Souder les équipes sur des navires de prestige

Quel meilleur moyen pour souder une équipe que d'opter pour le vas clos d'un voilier ? Étoile Marine Croisières, armateur de navires d'exception, s'est fait une spécialité des stages « incentive » à destination des entreprises. Pendant une demi-journée ou un week-end, les participants naviguent sur des navires prestigieux comme l'Étoile de France, goélette à hunier ou sur l'Étoile Molène, un thonier mixte avec un principe généralement admis : tout le monde est prié d'éteindre son téléphone portable à l'embarquement.

Au programme : chasses au trésor en baie de Saint-Malo mais aussi batailles navales entre l'Étoile du Roy, réplique exacte d'une frégate corsaire de 1745 et le Renard, reconstitution du dernier navire de Surcouf. « Nous sommes des artisans et nous pouvons proposer du sur-mesure », prévient Thierry Résibois, qui dirige aux destinées de l'armement. Les groupes sont en général constitués d'une trentaine de personnes. « Nos séminaires incentive permettent aux participants de sortir complètement de leur environnement habituel. Dans le vase clos d'un voilier, le travail de cohésion prend une toute autre dimension », explique Thierry Résibois.

PRÉPAREZ VOUS À LA PERFORMANCE !

Optima Dsi
Systèmes & Réseaux

ESPACE PERFORMANCE - BÂTIMENT M6
35760 SAINT GREGOIRE
02 23 35 03 35 - www.optimadsi.fr