



Un Cheval, le Monde et Moi

L'Accompagnement Facilité par le Cheval,
source d'expérience authentique avec soi et le monde

Quand le cheval révèle le Féminin Doux et Puissant

Accompagnement Facilité par le Cheval (AFC*)

LE CHEVAL AU SERVICE DES FEMMES EN DIFFICULTÉ DE VIE

Le cheval est expert en intelligence émotionnelle et communication non-verbale. Il perçoit les intentions et les émotions. C'est par le principe d'**authenticité** et de **congruence** entre ce que nous faisons paraître et ce que nous vivons réellement intérieurement que le cheval nous apporte son expertise.

Plus qu'un miroir, il **révèle** l'invisible pour les yeux et met le...sabot...sur ce qui a besoin d'être **transformé pour avancer!** Entrer dans l'univers des chevaux, c'est emprunter la *voie du cœur* et sa cohérence en tous points.

L'AFC permet de travailler sur:

Les aspects **humain et social**:

- La régulation émotionnelle | La conscience corporelle
- Exprimer son féminin doux et puissant
- Etablir ses limites | ses besoins et à les (faire) respecter
- Trouver et prendre sa place créative et constructive
- Prendre conscience des mécanismes de fonctionnement obsolètes
- Les systèmes relationnels en présence, de la sphère privée ou professionnelle

D'un **point de vue relationnel**, la communication, verbale et non verbale, essentielle dans ce processus d'accompagnement,

- Instaure un climat de **sécurité et de confiance** dans le trio entre le bénéficiaire, le cheval et le facilitateur de la relation
- Permet au **cœur - corps - esprit de se détendre et s'harmoniser**
- Offre aux **émotions** l'occasion de **s'exprimer et s'apaiser**

Si **Le cheval** transmet son calme et permet la régulation du système nerveux sympathique, il **invite** également à l'action et à **(re)prendre en main les rênes de sa vie!**

Quelques bienfaits de l'AFC

- ✓ Développe la confiance en soi
- ✓ Invite à la relation à soi, à l'autre, autrement
- ✓ Suscite l'émergence de nouvelles perspectives constructives
- ✓ Déclenche des prises de conscience significatives
- ✓ Facilite les processus de changement
- ✓ Soutien les étapes de deuil et de reconstruction (Accident/maladie – burnout – licenciement...)
- ✓ Invite à prendre action!

- ✓ Apaise et favorise la détente physique, psychique et émotionnelle
- ✓ Stimule les *hormones du bonheur*
- ✓ Et bien d'autres...

*L'AFC ne se substitue pas à un suivi psychologique et/ou médical



Modalités pratiques

LES MODULES DE FORMATION

Les formules sont à élaborer en fonction des demandes et besoins des bénéficiaires pour un suivi sur 6 à 8 semaines à raison de 1 à 2 séances/semaine. En groupe ou en individuel. Les modules d'AFC s'articulent entre eux et possiblement avec un suivi en coaching.

CETTE APPROCHE S'ADRESSE AUX FEMMES QUI SONT:

- En perte de repères
- En décrochage social | En situation précaire
- En situation de stress et d'anxiété*
- En recherche d'emploi | En reconversion professionnelle
- Et autres demandes | besoins

DÉSIREUSES DE:

- (Re)trouver plus de paix, de sérénité
- Développer leur confiance en soi et leur **assertivité**
- Mieux **se connaître** et comprendre leurs fonctionnements
- Identifier leurs émotions et les réguler
- **Développer leur posture** et leur Présence
- Surmonter les challenges avec plus de confiance
- Aborder les changements avec une appréhension positive
- Laisser fleurir leur intelligence émotionnelle
- Prendre **action** dans leur vie et **reconstruire**



CONTACT ET INFOS

Hélène Dupont

Praticienne en Accompagnement Facilité par le Cheval depuis 2003

076.774.33.54 | heleneareion@gmail.com

www.un-cheval-le-monde-et-moi.ch

LIEU DES PRESTATIONS

Centre Equestre de Plan-les-Ouates

Chemin des Verjus 135

1228 Plan-les-Ouates

Tarifs pour les particuliers | Devis pour les institutions et associations sur demande

Pendant ma première rencontre avec les chevaux j'étais invisible.

Hélène est une Coach et mentor authentique, passionnée, inspirante; elle m'a accompagné à me centrer, m'écouter, m'accepter, me libérer de vieux blocages.

*Au cours de ce travail personnel, profond et intime, avec Hélène et ses partenaires chevaux, je me suis découverte moi-même. J'ai découvert **ma puissance intérieure**, établi la **confiance** à mon ressenti et mes décisions. J'ai appris à poser une **intention claire**, à oser. Enfin, j'ai établi **mon équilibre**, découvert ma **cohérence** et **défini ma vision**.*

*Aujourd'hui la femme invisible a donné sa place à la femme intuitive qui accueille l'imprévu et s'adapte d'une façon réaliste et créative. Je suis **passée à l'action**. »*

— Katerina K, Genève



Katerina et Tequila