

## SAINT-NIZIER-LE-DÉSERT

# À la découverte de l'équi-coaching ou le bien-être par le cheval

**Spécialisée dans l'étude des interactions entre les grands mammifères et l'Homme, Jodie Martin propose des ateliers d'équi-coaching. Il s'agit d'un accompagnement assisté par le cheval, permettant le développement personnel et professionnel. Rencontre.**

Diplômée d'un doctorat en écologie par l'université de Lyon et l'université de Norvège, Jodie Martin est spécialisée dans l'étude des interactions entre les grands mammifères et l'Homme, et plus particulièrement sur l'ours brun en Europe. Par la suite, différents contrats l'ont menée à travailler sur d'autres espèces : les lions, les zèbres et les gnous en Afrique du Sud, les chevreuils et les cerfs en France, et notamment à l'Office national de la chasse et de la faune sauvage (ONCFS) à Birioux.

## Le cheval : « miroir de nos émotions »

Soucieuse d'exercer un métier plus appliqué, centré sur le bien-être au niveau personnel et professionnel, c'est sa relation avec le cheval, tissée depuis son plus jeune âge, qui l'a naturellement orientée vers l'équi-coaching. Cette discipline allie à la fois les relations humaines et les relations avec l'animal. En effet, l'équi-coa-



Jodie Martin exerce aussi son activité sur le site de la ferme Passion à Saint-Trivier-sur-Moignans. Photo Progrès/Michel MACON

ching permet d'accompagner des personnes vers leurs objectifs grâce au cheval, par le biais de petits ateliers. Les domaines d'application sont multiples : développement personnel, retrouver la confiance en soi, lâcher-prise, mieux gérer son stress, apprendre à mieux se connaître, conflits relationnels. Comme l'explique Jodie Martin, « le cheval est un excellent partenaire pour le coach car il est révélateur du mode de fonctionnement comportemental de la personne. Le cheval est un animal sensible à tout ce que nous communiquons par notre corps et notre gestuelle, il est le miroir de nos émotions ». Cette activité est destinée à tout public, aucune connaissance du cheval n'est re-

quise, tout le travail se déroule au sol.

Jodie Martin travaille avec des particuliers pour lesquels elle pro-

pose des séances individuelles et des demi-journées découverte de l'équi-coaching en groupe. L'équi-coaching est une approche originale également plébiscitée par les entreprises pour travailler sur des thèmes aussi divers que la cohésion d'équipe, le management, le leadership, les softs skills... Elle a également monté des partenariats avec des coachs d'entreprise spécialisés en intelligence émotionnelle, domaine très complémentaire aux compétences développées en équi-coaching.

## Un accompagnement basé sur l'hypnose

Durant sa formation en coaching, Jodie Martin a également découvert des outils d'accompagnement basés sur l'hypnose, qui l'ont poussée à se former également à cette pratique qu'est l'hyp-

nose d'accompagnement. L'hypnose est un outil particulièrement efficace pour se libérer d'anxiétés, d'addictions, de phobies, de l'emprise d'événements traumatisants, pour mieux gérer ses émotions, renforcer la confiance en soi. Ainsi, elle propose des séances d'hypnose en cabinet à Saint-André-sur-Vieux-Jonc, en distanciel par visioconférence et à domicile si nécessaire.

De notre correspondant  
Michel MACON

Les prochains ateliers d'équi-coaching se dérouleront les samedis 27 février et 27 mars à 14 heures sur le thème de la confiance en soi et en l'autre, à la ferme Passion, à Saint-Trivier-sur-Moignans. Renseignements au 06.95.16.12.43 ou par mail à [chevaletcoach@gmail.com](mailto:chevaletcoach@gmail.com)

## Équi-coaching, hypno-coaching... quèsaco ?

Comme l'explique Jodie Martin, coach professionnelle, l'équi-coaching est une méthode de coaching facilitée par le cheval, où coach et cheval font équipe pour accompagner une personne ou des groupes de personnes dans la réalisation de leurs objectifs. Le cheval, animal grégaire à la vie sociale hiérarchisée, est un bon partenaire. De fait, le cheval a la faculté de lire avec précision les émotions et les comportements de ses congénères et d'adapter son comportement en réponse. Il est donc attentif aux autres et est doté d'une grande sensibilité. Ses réactions immédiates à nos émotions et à nos schémas comportementaux

permettent un retour immédiat et une prise de conscience de notre mode de fonctionnement relationnel. L'hypno-coaching est un outil d'accompagnement, alliage subtil du coaching et de l'hypnose pour développer le potentiel de chacun. L'hypno-coaching fait partie des accompagnements orientés solution. Il ne s'agit pas de mener une quête sur les raisons ou les causes d'un état mais bien de chercher la solution pour atteindre un état désiré. L'hypnose d'accompagnement permet au sujet d'accéder à des états de conscience particuliers permettant un vrai travail en profondeur.

## SAINT-ANDRÉ-DE-CORCY/MONTHIEUX

## Les communes à l'unisson pour l'accueil et les loisirs des enfants

**Les maires de Saint-André-de-Corcy et de Monthieux ont signé une convention, vendredi 19 février. Celle-ci amoindrit la charge financière des familles pour les enfants de Monthieux fréquentant le pôle enfance jeunesse de Saint-André.**

« Le pôle enfance jeunesse (Pej) de Saint-André-de-Corcy est un service de proximité qui, dans le cadre d'un projet éducatif de territoire, anime et gère le périscolaire et la cantine. Il permet également un accompagnement social pour les familles et les habitants, en étant aussi un pôle res-

source et un facilitateur pour les partenaires associatifs et éducatifs », explique Cindy Aloth, directrice de la structure. Vendredi 19 février, Ludovic Loreau, maire de Saint-André-de-Corcy, et Philippe Paillason, maire de Monthieux, se sont rencontrés pour la signature d'une convention qui est peut-être le premier pas d'une mutualisation des services proposés par le Pej.

## Pas de surcoût pour les familles hors du village

« Il s'agit d'initier, grâce à cette convention, des projets d'espace de vie sociale et de rechercher des partenariats. Ainsi, les enfants de

Monthieux seront accueillis dans les mêmes conditions que ceux du village. Pour les mercredis, ils pourront même être inscrits à l'année », précise Ludovic Loreau. Exit donc pour les familles concernées le surcoût qui leur était imposé car elles n'étaient pas domiciliées au village. « Il est important de faire bénéficier les habitants de ces services de proximité, car des communes comme Monthieux n'auront jamais les moyens de monter des projets de cette importance », ajoute Philippe Paillason. Toutefois, les termes de la convention prévoient une compensation financière. Monthieux versera 10 € par enfant accueilli et par jour qui seront répartis à parts



Philippe Paillason, maire de Monthieux, Ludovic Loreau, maire de Saint-André, Stéphanie Davergne, présidente du pôle enfance jeunesse (Pej), Cindy Aloth, directrice du Pej, et Géraldine Lidon, maire-adjointe de Monthieux, ont participé à la rencontre. Photo Progrès/Bernard PACKIER

égales entre la commune de Saint-André et le Pej.

À l'issue de cette rencontre, le maire de Saint-André et le pôle enfance jeunesse, représenté par sa présidente Stéphanie Davergne et sa directrice Cindy Aloth, ont signé une nouvelle convention réglant les relations entre la commune et le Pej. La commune s'engage sur une

subvention annuelle d'un montant de 84500 €, à laquelle il convient d'ajouter environ 60000 € représentatifs des coûts de mise à disposition des bâtiments et du personnel. Le Pej s'engage, en contrepartie, à mettre en place un projet d'animation conçu par l'association et conforme à son objet statutaire.