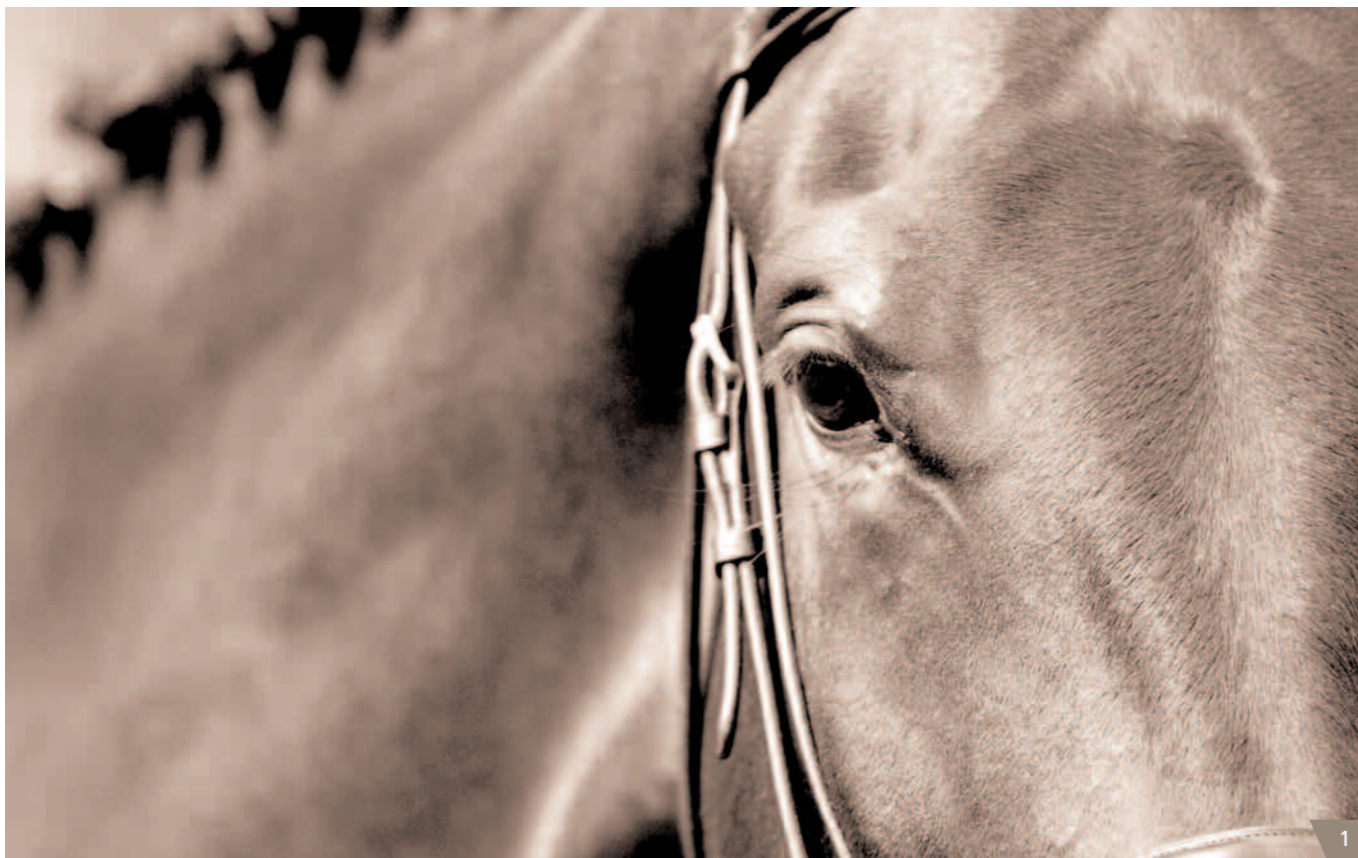


# Le cheval-miroir

## OU LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL AVEC LE CHEVAL PERSÖNLICHKEITSTRAINING MIT DEM PFERD

Irène Languin



**La notion de thérapie équestre est désormais solidement ancrée dans nos mœurs cavalières. Certains de nos manèges consacrent un jour par semaine aux malades souffrant d'un handicap mental ou moteur, ou prêtent ponctuellement leurs chevaux à des associations spécialisées dans la rééducation de personnes présentant un trouble du comportement ou une addiction.**

Mais, depuis quelques années, sous l'impulsion d'une poignée de pionniers du développement personnel, s'est ouvert un champ de communication bien plus vaste entre l'homme et le cheval. Non plus réservés aux pathologies mais destinés à tout un chacun, divers stages ayant pour but de réaliser un potentiel de vie ont vu le jour en Suisse depuis le début 2000. En travaillant sur le lien entre le cheval et l'humain, ces séminaires donnent des clés pour lâcher prise, apprendre, dans le cadre professionnel, à motiver son équipe, ou encore, dans le domaine privé, à améliorer des relations conflictuelles avec ses enfants.

**Die Pferdetherapie ist inzwischen fest im Arsenal der Reitsportapplikationen verankert. Viele Reitställe reservieren einen Tag pro Woche für die Arbeit mit Personen mit mentalen oder motorischen Behinderungen. Einige Ställe leihen ihre Pferde punktuell an Vereine aus, die auf die Rehabilitation von Menschen mit Verhaltensstörungen oder Abhängigkeiten spezialisiert sind.**

Seit einigen Jahren hat eine Handvoll Pioniere das Kommunikationsfeld zwischen Menschen und Pferden bedeutend erweitert. Seit Anfang des Jahres 2000 werden in der Schweiz Lehrgänge und Kurse angeboten, die nicht mehr nur bei bestimmten Behinderungen oder Erkrankungen genutzt werden, sondern den Teilnehmern Instrumente zur Verwirklichung eines Lebenspotenzials an die Hand geben wollen. Sie setzen sich mit dem Verhältnis Mensch-Pferd auseinander und können helfen, die berufliche Motivationsfähigkeit zu stärken, im Privaten loszulassen oder das Konflikt beladene Verhältnis, zum Beispiel zu Kindern, zu verbessern.



### Le cheval-miroir

Le cheval comme miroir de la personnalité: voilà le principe qui sous-tend cette nouvelle forme de coaching. Les chevaux sont sans complaisance et ils nous révèlent à nous-mêmes. De par la complexité de leurs structures sociales dues à leur instinct grégaire, ce sont des êtres extrêmement sensibles à la relation aux autres, qui peuvent développer en nous des compétences accrues. La puissance du lien qui attache l'homme au cheval s'est d'ailleurs nourrie d'une longue tradition puisqu'un inconscient collectif les unit depuis la préhistoire. Ce rapport particulier qu'ils entretiennent est le fil rouge de cette méthode inédite de thérapie de développement personnel: la plus noble conquête de l'homme peut lui proposer, s'il l'écoute, une nouvelle façon d'aborder les autres et le monde, plus ouverte et plus pacifiste.

#### Légendes-Legenden

1. *Animal au charisme extraordinaire, le cheval dispose d'une grande noblesse, mais aussi d'une certaine réserve. Pferde sind Tiere mit einem enormen Charisma: edel und distanziert zugleich. ©Elsa Roचा*

### Das Pferd als Spiegel

„Das Pferd als Spiegel der Persönlichkeit“ lautet das Prinzip, das dieser neuen Art des Coachings zugrunde liegt. Pferde sind unerbittlich und stellen uns vor uns selbst bloss. Die Komplexität ihrer Sozialstrukturen als Herdentiere verleiht ihnen eine grosse Feinfühligkeit für die Beziehungen in Gruppen. Diese Eigenschaft können wir nutzen, um unsere Kompetenzen fort zu entwickeln. Die Stärke des Bandes zwischen Mensch und Pferd besitzt eine uralte Tradition. Die besondere Beziehung ist im kollektiven Unterbewusstsein des Menschen verankert und reicht bis in die Urzeit. Sie bildet den roten Faden des neuartigen therapeutischen Ansatzes des Persönlichkeitstrainings. Die edelste Eroberung des Menschen kann dem Menschen, sofern er ihr zuhört, einen neuen Zugang zu sich und seiner Umwelt aufzeigen. Die Wege, die er dabei entdeckt, sind offener und friedvoller.

2. *Du côté romand, comme du côté alémanique, la méthode du «horse coaching» remporte tous les suffrages, profitant des ses résultats rapides et de son effet salutaire aussi bien au niveau professionnel que personnel. Auf Westschweizer wie auf Deutschschweizer Seite stösst die Methode des Horse Coaching dank schneller Erfolge und heilsamer Erkenntnisse im beruflichen wie privaten Bereich auf grosse Resonanz.*

## LE CHEVAL-MIROIR

## PERSÖNLICHKEITSTRAINING



C'est en tout cas à cette conclusion qu'est arrivée Kathrin Siegrist grâce à son premier cheval, un frison nommé Boizen. Les choses s'étaient tout de suite mal engagées entre la jeune femme et son grand étalon noir. Pendant deux ans, ça a été la guerre. Tenter de le brider ou de le seller était une torture pour l'un et pour l'autre. Celle qui dirige à présent le «Queens Ranch» dans le canton d'Argovie et qui fut l'une des premières en Suisse à proposer des séminaires d'épanouissement personnel avec les chevaux raconte son cauchemar: «Il me battait, je le battais, mon corps entier était couvert de morsures et de bleus. Mon orgueil et ma fierté m'interdisaient de demander de l'aide.» Jusqu'à l'inévitable accident qui l'envoie plus d'une semaine aux soins intensifs. Et lui permet enfin d'entendre ce que son cheval voulait lui dire. Elle prend conscience du fait que ce qu'elle infligeait à son étalon, elle se l'infligeait aussi à elle-même. Une remise en question totale qui la pousse à réorienter son équitation vers la monte western et le travail au sol, et à se tourner vers la méthode Parelli, qui approfondit la relation homme-cheval à travers une approche sensible du dressage, qui respecte l'équidé et sa nature profonde. La situation évolua tant et si bien que Kathrin et Boizen jetèrent les bases d'une solide amitié. Le changement qui s'était opéré est si bénéfique que cette jeune cadre transpose inconsciemment cette nouvelle compétence dans son environnement professionnel. Lors de situations difficiles avec ses collaborateurs, elle s'interroge: «Si c'était ton étalon, comment réagirais-tu?» Les fondements du concept de développement personnel avec les chevaux étaient établis. Kathrin Siegrist abandonne alors son métier de spécialiste en ressources humaines dans une grande entreprise et se lance en 2002 dans l'aventure du horse coaching. Avec un bonheur évident, puisque son établissement est maintenant certifié eduQua, un label suisse qui garantit la qualité des prestataires de formation continue.

Dass sie zu diesem Schluss gelangte, verdankt Kathrin Siegrist ihrem Friesen Boizen. Das Verhältnis zwischen ihr und dem grossen schwarzen Hengst, ihrem ersten Pferd, war von Anfang an gespannt. Zwei Jahre lang fochten sie einen täglichen Kampf. Satteln oder Trensen war für beide eine Tortur. Die heutige Leiterin der Queens Ranch im Kanton Aargau, die als eine der Ersten Persönlichkeitstrainingsseminare mit Pferden anbot, schildert ihren Albtraum: «Er schlug mich und ich schlug ihn. Mein ganzer Körper war von Bisswunden und blauen Flecken übersät. Mein Stolz verbat es mir, Hilfe zu suchen.» Bis zu dem unvermeidlichen Unfall, der sie über eine Woche lang auf die Intensivstation brachte. Erst dort verstand sie, was ihr Pferd ausdrücken wollte. Auf der Intensivstation wurde ihr bewusst, dass sie das, was sie ihrem Hengst antat, auch sich selbst antat. Es folgte eine grundlegende Infragestellung, die sie dazu veranlasste, ihren Reitstil auf Bodenarbeit und Westernreitstil auszurichten und sich der Parelli-Methode zuzuwenden, die das Verhältnis Mensch-Pferd über einen sensiblen Dressuransatz angeht, der das Pferd in seinem ureigensten Wesen respektiert. Das Verhältnis wandelte sich daraufhin so grundlegend ins Positive, dass Kathrin und Boizen das Fundament zu einer soliden Freundschaft legten. Der Wandel war so befreiend, dass die junge Managerin ihre neuen Kompetenzen unbewusst auch in das berufliche Umfeld übertrug. Gab es Schwierigkeiten mit Mitarbeitern, stellte sie sich nun die Frage: „Stell dir vor, es wäre dein Hengst. Wie würdest du reagieren?“ Die konzeptuellen Grundlagen des Persönlichkeitstrainings mit Pferden waren damit gelegt. Kathrin Siegrist gab ihre Tätigkeit in der Personalabteilung eines grossen Unternehmens auf und startete 2002 das Abenteuer des Horse Coaching. Mit glücklicher Hand. Ihr Stall trägt inzwischen das Schweizer Label eduQua-Zertifizierung für qualitativ hochwertige Weiterbildungs-Anbieter. Zwar gab es in Laurent Schütz' Leben keinen vergleichbar traumatischen Auslöser wie bei seiner Kollegin aus der Deutschschweiz, doch er gelangte zur gleichen Feststellung: Pferde sind die besten Spiegel unserer Persönlichkeit. Sie sind ein Hilfsmittel, das es dem Menschen erlaubt, sich in der zwischenmenschlichen Dynamik weiter zu entwickeln.

## Légendes-Legenden

©Jacques Toffi

3. Kathrin Siegrist, qui dirige le «Queens Ranch», fut l'une des premières en Suisse à proposer des séminaires d'épanouissement personnel avec les chevaux. *Als eine der Ersten bot die Leiterin der Queens Ranch Kathrin Siegrist in der Schweiz Persönlichkeitstrainings-Seminare mit Pferden an.*
4. Le cheval est un accélérateur émotionnel formidable. *Das Pferd ist ein perfekter emotionaler Katalysator.*



S'il n'a pas connu le traumatisme originel de sa consœur alémanique, Laurent Schütz est pourtant parvenu à la même constatation qu'elle: les chevaux sont les meilleurs révélateurs de notre personnalité et permettent de faire grandement évoluer les gens dans leurs dynamiques interpersonnelles. Psychologue de formation, il a longtemps été responsable de formation à la Radio Suisse Romande. Par ailleurs cavalier passionné, c'est en suivant une formation éthologique avec son cheval qu'il a réalisé l'impact positif qu'avait sur sa propre évolution le fait de travailler avec son animal et d'étudier son comportement en milieu naturel. «Il m'a tendu un formidable miroir et m'a renvoyé très vite à mes failles, à mes représentations qui relevaient parfois du mythe», explique-t-il. Il cherche donc, à l'instar de Kathrin Siegrist, à développer ce qu'il a appris avec son cheval dans le cadre de son métier, à le réinvestir au niveau professionnel et familial. Il teste d'abord cette technique de thérapie d'épanouissement par le cheval sur ses proches et, devant l'enthousiasme soulevé par la démarche, propose à son tour aux entreprises et aux privés de découvrir les bienfaits de ce travail à «La Paloma» à Curttilles, dans le canton de Vaud.

Der ausgebildete Psychologe und langjährige Ausbildungsverantwortliche bei der Radio Suisse Romande entdeckte bei einem Seminar über Pferdeverhalten die positive Auswirkung der Arbeit mit dem Pferd. Der leidenschaftliche Hobbyreiter hatte den Nutzen entdeckt, den man aus dem Studium seines Verhaltens in der natürlichen Umgebung ziehen konnte. „Das Pferd war ein hervorragender Spiegel für mich. Es zeigte mir sofort meine eigenen Unzulänglichkeiten, meine Vorstellungen, die bisweilen jeglicher Realität entbehrten“, erklärt er. Wie Kathrin Siegrist versucht er daraufhin, das mit seinem Pferd im beruflichen Rahmen Gelernte auf den Beruf und die Familie anzuwenden und weiter zu entwickeln. Zunächst testet er die Technik der Persönlichkeitsentfaltung durch das Pferd an seiner Familie. Angesichts der Begeisterung, die seine Methode hervorruft, entwickelt er daraufhin Seminare für Unternehmen und Privatleute, die er in „La Paloma“ (Curttilles/VD) anbietet.



5

### partenariat homme-cheval

Comment se déroulent ces stages et à qui s'adressent-ils? Il faut d'abord préciser qu'il n'est nul besoin de connaître les chevaux pour tenter l'aventure. Il y a même des personnes totalement phobiques qui ont obtenu de très bons résultats. Il se trouve en fait que ceux pour qui l'expérience est la plus bénéfique sont souvent ceux qui avaient le plus d'appréhension au départ. Si bien que, pour Laurent Schütz, «un des effets secondaires de la démarche est également de guérir les gens de leur peur des chevaux». C'est aussi l'avis de Kathrin Siegrist, qui avoue que les débutants ont moins d'a priori quant à la façon d'aborder l'animal, parce qu'ils ne sont pas conditionnés par des années de dressage. Les séminaires sont destinés aussi bien aux entreprises qui cherchent à renforcer la cohésion d'une équipe qu'à des cadres supérieurs qui désirent développer un leadership dans le respect de l'autre; ces cours sont aussi ouverts aux groupes qui viennent à titre privé, pour améliorer les relations intrafamiliales par exemple, ou à des thérapeutes qui veulent élargir leurs perspectives. Dans un premier temps, le projet est discuté en amont avec les coaches, selon les besoins spécifiques de chacun. Puis, durant deux jours ou plus, ces thèmes sont travaillés avec les chevaux en alternance avec un débriefing en salle pour faire un point théorique sur les exercices pratiques. Il ne s'agit pas ici de monter à cheval, mais tout le travail se fait au sol, en manège, avec des animaux en liberté. Le point de départ est d'établir une relation mutuelle de respect et de confiance entre un homme et un cheval, qui se développera diversement selon les personnalités de l'un et de l'autre. Puis on utilise ce partenariat pour réaliser un certain nombre d'exercices tout simples, comme d'aller ensemble d'un point à un autre.

### partnerschaft zwischen mensch und pferd

Wie verläuft ein Seminar und an wen wendet es sich? Eingangs soviel: Für das Abenteuer sind keinerlei reitliche Vorkenntnisse nötig. Auch bei Menschen mit ausgeprägter Pferdeangst schlägt die Methode an. Sie funktioniert oft sogar bei jenen am besten, die anfangs die grössten Vorbehalte haben. So sehr, dass für Laurent Schütz «ein Nebeneffekt des Ansatzes auch in der Heilung der Angst vor Pferden besteht». Auch Kathrin Siegrist hat beobachtet, dass Anfänger unbefangener an die Tiere herangehen, weil sie noch nicht durch jahrelange Dressur vorbelastet sind. Die Seminare richten sich ebenso an Unternehmen, die den Zusammenhalt eines Teams stärken, wie an leitende Angestellte, die ihre Führungskapazitäten im Respekt des anderen ausbauen möchten. Daneben wenden sich die Kurse an private Gruppen, die die interfamilialen Beziehungen verbessern, oder Therapeuten, die ihren Horizont erweitern möchten. Zunächst wird das Projekt mit den Coaches unter Berücksichtigung der besonderen Bedürfnisse jedes Beteiligten besprochen. Dann werden die Themen während zwei Tagen oder länger mit den Pferden in der Bahn bearbeitet, wobei in Debriefings regelmässig Bilanz gezogen wird. Das Pferd wird dabei nicht geritten, alles geschieht am Boden in der Bahn, während die Tiere frei herum laufen. Ausgangspunkt ist das Knüpfen einer gegenseitigen Beziehung. Die vertrauens- und respektvolle Beziehung zwischen Mensch und Pferd entwickelt sich je nach der Persönlichkeit des einen und des anderen unterschiedlich.

#### Légendes-Legenden

5. Laurent Schütz, psychologue de formation et cavalier passionné, accueille privés et entreprises à «La Paloma» à Curtilles, dans le canton de Vaud. Eine der Stuten von Laurent Schütz während eines Seminars.



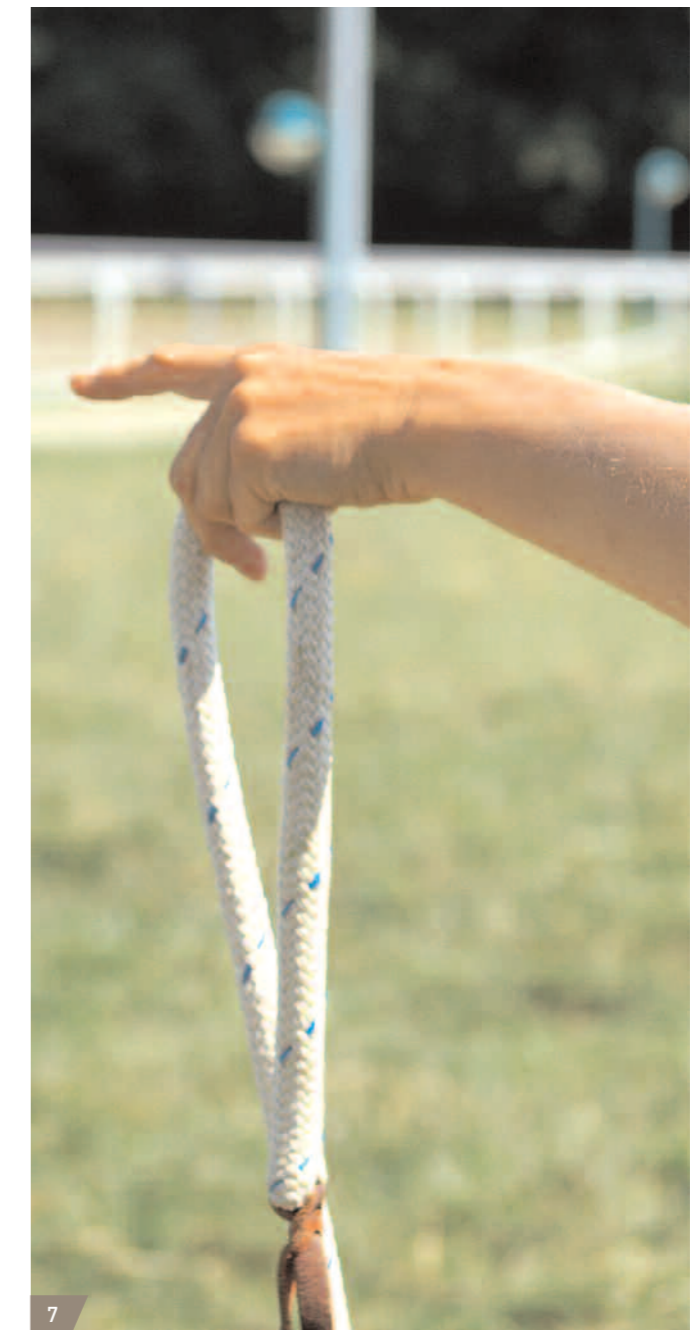
6

«Certains suivent le projet du cheval, d'autres sont plus directs», explique Laurent Schütz, mais, toujours, on tire de cette expérience une information sur soi-même. Chacun tente ensuite de traduire son vécu avec l'animal dans sa vie réelle: la rencontre avec le cheval, les émotions et les réactions qui en découlent servent d'outils transférables dans l'existence quotidienne, que ce soit lors d'une réunion de travail ou d'une discussion familiale. D'ailleurs, c'est bien au transfert qui régit les lois de la psychanalyse qu'on ne peut s'empêcher de songer. L'hypersensibilité des chevaux sert ici de formidable outil d'introspection. Paradoxalement, c'est à un animal que l'homme doit de revenir à son humanité, en se replaçant dans une situation instinctive, archaïque.

#### Légendes-Legenden

6. Une des juments de Laurent Schütz durant un cours de séminaire. Eine der Stuten von Laurent Schütz während eines Seminars.
7. Savoir écouter avec ses mains: le langage du corps prend toute son importance. Mit den Händen zuhören: Hier gewinnt die Körpersprache gewinnt ihre ursprüngliche Bedeutung zurück.

In einem zweiten Schritt wird diese Partnerschaft dazu genutzt, eine bestimmte Anzahl einfacher Übungen durchzuführen. Etwa gemeinsam von einem Punkt zu einem anderen zu gehen. „Manche folgen dem Projekt des Pferdes, andere sind dirigistischer“, erklärt Laurent Schütz. Jede Übung gibt einem Einsichten über sich selbst. Dann wird versucht, das mit dem Tier Erlebte in das reale Leben umzumünzen: Die Begegnung mit dem Pferd, die Gefühle und Reaktionen dienen als Werkzeuge, die sich in die alltägliche Existenz übertragen lassen, egal, ob in eine Arbeitssitzung oder in eine Familiendiskussion. In dieser Phase wird die Nähe zum psychoanalytischen Transfer deutlich. In der instinktgeleiteten, archaischen Beziehung zum Pferd ist die Hypersensibilität der Pferde ist ein hervorragendes Instrument zur Introspektion. Paradoerweise muss der Mensch ein Pferd zur Hilfe nehmen, um sich den Zugang zur eigenen Menschlichkeit zu erschliessen.



7



6

## Le monde de L'entreprise convaincu

Que ce soit du côté romand ou alémanique, la méthode semble remporter tous les suffrages. Les gens montrent très vite beaucoup d'intérêt pour le processus et, surtout, profitent de résultats immédiats. Le monde de l'entreprise helvétique semble réceptif aux démarches alternatives au coaching classique. Madame Siegrist compte au nombre de ses clients l'Armée suisse, Novartis et UBS, pour ne citer que les plus importants. Et leurs récits sont unanimes: l'expérience est profonde et salutaire, aussi bien au niveau professionnel que personnel. Se donner la possibilité de s'interroger sur ses comportements par effet réflexif, c'est consentir à découvrir en soi des compétences insoupçonnées. Fort de son succès, le «Queens Ranch» propose désormais plusieurs niveaux de formation dans le horse coaching. De son côté, Laurent Schütz opère un suivi systématique des entreprises et des particuliers qui lui ont accordé leur confiance dans l'un ou l'autre stage. Ses compétences en ressources humaines et ses qualités de psychologue lui permettent de transférer directement son savoir et son expérience au sein des sociétés qui ont fait appel à lui. Une entreprise a même choisi de faire du développement personnel avec les chevaux son sujet annuel.

Par rapport à un coaching de type classique et théorique, l'avantage indéniable de l'interaction homme-cheval est que les participants ont l'occasion d'utiliser et de comprendre dans l'instant les choses qu'ils apprennent avec les équidés. Comparé à d'autres animaux, le cheval est un accélérateur émotionnel formidable. Les gens, dans l'environnement complètement inhabituel d'un manège, déposent à l'entrée toutes leurs représentations. Ils se sentent libres d'avoir peur; face à un cheval, ils n'ont rien à prouver. Le processus de transfert rapide avec leur partenaire-cheval leur fait vite mettre des mots sur leurs angoisses, et on arrive alors à leur donner des leviers pour dépasser leurs limites et leurs blocages. Depuis quelques années, il existe toute sorte de thérapies animales: des chiens, des loups, voire même des cochons, sont utilisés pour aider les hommes à trouver les chemins de la communication. Mais, selon Laurent Schütz, ce qui fait du cheval cet être exceptionnel dans son rapport à l'humain est son extraordinaire charisme. Il dispose d'une grande noblesse mais aussi d'une certaine réserve. «Il possède un mental d'animal de proie, mais ce n'est pas un agneau. Il ne s'en laisse pas compter et cherche à se protéger des prédateurs. Et c'est en cela qu'il occupe, historiquement, une place qui correspond à celle de l'homme dans la chaîne animale.»

## Die Unternehmenswelt ist überzeugt

In der West- wie in der Deutschschweiz stösst die Methode auf grossen Zuspruch. Angesichts der konkreten Ergebnisse, die sie hervorbringt, ist das Interesse an ihr schnell gewachsen. Auch die Schweizer Unternehmenswelt zeigt sich für den im Vergleich zum klassischen Coaching alternativen Ansatz empfänglich. Zu Kathrin Siegrists grössten Kunden gehören die Schweizer Armee, Novartis und die UBS. Die Berichte der Teilnehmer sind einmütig: Die Erfahrung ist sowohl beruflich wie privat tiefgehend und heilsam. Sich die Möglichkeit geben, eigene Verhaltensweisen auf dem Weg der Reflexion zu hinterfragen, eröffnet Wege, auf denen man an sich ungeahnte Kompetenzen entdecken kann. Angesichts der starken Resonanz umfasst das Angebot der Queens Ranch zukünftig mehrere Ausbildungsstufen im Horse Coaching. Laurent Schütz baut die individuellen Seminare systematisch auf und kann dabei auf seine Kompetenzen als Psychologe und Personalexperte zurückgreifen. Sein Wissen und seine Erfahrungen fliessen direkt in die Arbeit mit den Unternehmen ein. Ein Unternehmen erklärte das Persönlichkeitstraining mit Pferden sogar zu seinem Jahresthema.

Im Vergleich zum klassischen Coaching, das theorie-lastig ist, liegt der Vorteil der Pferdetherepiede fraglos in der direkten Interaktion Mensch-Tier: Der Teilnehmer kann das, was er mit den Pferden lernt, im gleichen Moment verstehen und anwenden. Verglichen mit anderen Tieren ist das Pferd ein hervorragender emotionaler Katalysator. In der gänzlich ungewohnten Umgebung einer Reitbahn legen die Menschen ihre vorgefassten Meinungen am Eingang ab: Sie sind so frei, Angst zu haben. In der Konfrontation mit dem Pferd haben sie nichts zu beweisen. Der schnelle Transferprozess mit dem Pferdegegnüber versetzt sie in der Situation in die Lage, Ängste mit Worten zu belegen. Ist das geschehen, verfügen sie über das Hilfsmittel zur Überwindung von Ängsten und Blockaden. Seit einigen Jahren existieren unterschiedlichste Tiertherapien: Hunde, Wölfe, sogar Schweine, sollen dem Menschen helfen, neue Wege der Kommunikation zu finden. Laurent Schütz gibt zu bedenken, dass die Besonderheit des Pferdes in seiner ausserordentlichen Ausstrahlung liegt. Sie mache die Beziehung zum Menschen so speziell. Pferde seien sehr edel und dabei ausgesprochen zurückhaltend. «Das Pferd hat die Psyche eines Fluchttieres, aber es ist kein Schaf. Es lässt sich nichts vormachen und ist bestrebt, sich vor Räubern zu schützen. Im Tierreich nimmt es historisch gesehen eine Stellung ein, die der des Menschen entspricht.»

Légendes-Legenden

©Queens Ranch

6. Les chevaux sont sans complaisance, ils nous révèlent à nous-mêmes.  
Pferde konfrontieren uns unerbittlich mit uns selbst..



**Laurent et Valérie Schütz**

La Paloma  
1521 Curtilles (VD)

T. +41 79 824 43 38

[www.equites-developement.com](http://www.equites-developement.com)

**Kathrin Siegrist**

Queens Ranch  
4332 Stein (AG)

T. +41 62 873 06 86

[www.queens-ranch.ch](http://www.queens-ranch.ch)