EQUI’ TERRE HAPPY

PROGRAMME

Prise en charge individualisée en équithérapie, pour institutions et particuliers

LA VIE EN SOI

Séance individuelle 1h - Enfants, Adolescents, Adultes

- Syndrome autistique
- Troubles de comportement et/ou du développement
- Difficultés de l’attention et déficits sensoriels
- Troubles psychologiques et psychosociaux

LES CHUCHOTTEURS

Séance collective (4 à 6 participants) 1h30 - Enfants, Adolescents

Comprendre et connaître le cheval, le soigner, le nourrir, se promener dans la forêt avec lui, se détendre…
Développer ses potentialités, prendre confiance en soi, se positionner dans la relation à l’autre, acquérir les bases d’une communication juste.

- Syndrome autistique
- Troubles de comportement et/ou du développement
- Difficultés de l’attention et déficits sensoriels
- Troubles psychologiques et psychosociaux

SUR LA VOIE

Groupes à la journée (10-12 personnes) : Adultes

Prendre un temps pour soi, pour se ressourcer, pour développer ses potentialités pour dépasser le stress quotidien et mieux gérer ses émotions.
Marche consciente avec le Cheval pour se reconnecter à la sensibilité, l’authenticité, la simplicité de son être et de l’animal.
Groupe de partage et d’expression et temps créatif…

EQUI’ TERRE HAPPY

QUI SOMMES NOUS ?

CHRISTINE GAC

Fondatrice d’Equi’ Terre Happy

- Psychothérapeute « Approche Centrée sur la Personne » ,10 ans dans un centre médical et paramédical
- Equitherapeute depuis 4 ans à St Zacharie
- Myo-énergéticienne « mention Shiatsu »

FORMATIONS

- Equithérapeute – Société Française d’Equithérapie
- Psychopathologie Clinique, formée à L’IEPNL
- Hippothérapie (5mois) à Louvain la Neuve
- Psychothérapie « Centrée sur la personne » cursus formation 3 ans, diplômée du PCAI France
- Myo-énergétique mention Shiatsu, cursus de 2 ans, diplômée de CG formation.
- Formation MAKATON : Programme d’Aide à la Communication et au Langage, constitué d’un vocabulaire fonctionnel utilisé avec la parole, les signes et/ou les pictogrammes.

EQUI’ TERRE HAPPY

UNE APPROCHE DYNAMIQUE ET INTERACTIVE À L’ÉCOUTE DE LA PERCEPTION DES CHEVAUX, QUI NOUS RÉVÈLENT LA PART INVISIBLE DE NOS ÉTATS INTÉRIEURS, NOUS LIBÈRENT ET NOUS GUIDENT VERS L’HARMONIE DE NOTRE ETRE

LES CRINS DE LA CONSCIENCE

Equi’ Terre Happy
«Le Déguier»
83640 Saint Zacharie

06 84 24 87 03

www.equiterrehappy.fr
contact@equiterrehappy.fr

EQUI’ TERRE HAPPY

UNE APPROCHE HUMANISTE, DYNAMIQUE ET INTERACTIVE À L’ÉCOUTE DE LA PERCEPTION DES CHEVAUX, QUI NOUS RÉVÈLENT LA PART INVISIBLE DE NOS ÉTATS INTÉRIEURS, NOUS LIBÈRENT ET NOUS GUIDENT VERS L’HARMONIE DE NOTRE ETRE

LES CRINS DE LA CONSCIENCE

Le cheval médiateur dans la relation triangulaire.

Notre méthodologie se fonde sur une approche dynamique et interactive faisant émerger les stratégies de communication, en situation réelle, entre la personne, le cheval, et le thérapeute. L'interaction est au cœur de cette approche thérapeutique qui vise à améliorer les potentialités relationnelles, les capacités d’ancrage et de mobilisation de son énergie.
Elle permet de prendre conscience de tous les canaux de communication à notre disposition, et de la puissance de mise en oeuvre de notre intention dans la relation.

La présence du cheval offre un espace de rencontre où l’éprouvé, l’expérience de la relation, donne une possibilité de vivre un intense et vif éveil corporel, de reprendre contact avec ses sensations et ses pensées dans l'ancrage de la réalité du moment présent.
Une telle approche visera à ouvrir un espace temps primordial dans la relation avec l’animal, où l’homme va pouvoir prendre contact au centre de soi, et développer ses potentialités afin de tendre vers l’unité, **le cheval contribuant alors à son processus d’individuation**.

Alors, pourquoi et comment le cheval peut-il servir naturellement ce processus ?
La réponse réside dans les qualités naturelles du cheval, assimilables aux attitudes facilitatrices du thérapeute développées par Carl Rogers : la congruence, l'empathie, et le regard positif inconditionnel.

Le cheval, animal perméable et réceptif aux émotions, aux affects, aux projections et aux transferts, utilise tous ses canaux sensoriels pour communiquer et réagir en être sociable. **Sa qualité d’être en fait un « révélateur ».**
Nous ne pouvons lui cacher nos émotions et nos attitudes, Il nous oblige à être très clairs dans nos intentions envers lui comme envers nous-mêmes, afin et avant d'établir toute relation de confiance. Autant d'apprentissages mis à contribution dans notre relation à autrui...
Il nous ramène à notre propre nature « animale ».

RETROUVER SON CHEMIN DE VIE

Revenir à sa vie et aller de l’avant

La philosophie d’Equi‘ terre happy » est de permettre à chacun de pouvoir découvrir en soi, et autour de soi, les possibilités de revenir à SA vie et d’aller de l’avant.
Nous proposons une approche **psycho-corporelle humaniste**, où la personne, libérée par la présence bienveillante et la sensibilité relationnelle du cheval, peut exprimer le besoin de faire un travail aussi bien centré sur la prise de conscience et la verbalisation, que sur l’aspect énergétique et corporel, en intégrant la dynamique de mouvement, de prise de conscience de soi et de son corps dans la relation à l’autre.
Cette approche s'inspire de l'**Approche Centrée sur la Personne** de **Carl Rogers** adaptée à l'**équithérapie**.

Par sa vigilance et sa sensibilité, le cheval nous éveille à d’autres langages. Son authenticité et son absence de jugement font de lui un précieux partenaire pour notre cheminement personnel dans la relation aux autres, à notre environnement, comme à nous même.
Nous accompagnons la personne en lui offrant un climat facilitant sa résilience, une exploration relationnelle et corporelle avec l’animal afin de l’aider à mettre en place de nouvelles stratégies personnelles.
Cette profonde écoute de l’autre repose sur un regard positif inconditionnel, et sur une empathie qui facilitent l’expression de la personne …

Se retrouver, c'est reprendre son chemin de vie, celui qui nous est offert et que nous parcourerons alors dans la **présence authentique avec nous même**.

A L’ÉCOUTE DE SES ÉMOTIONS

Vivre l’expérience de la découverte de soi : « Se sentir vivant ! »

Les bienfaits apportés par notre approche:

- Développer son intelligence émotionnelle : gestion des émotions, du stress, de l’anxiété, de la douleur et de la détresse…
- Faciliter l’ouverture pour oser l’inconnu
- Construire l'estime de soi pour développer la confiance en soi
- Renforcer l’autonomie, et le juste positionnement dans la relation affective et physique
- Accueillir la prise de conscience de soi, de son corps

- Mobiliser ses sens pour mieux appréhender l’espace
- Déverrouiller le corps pour libérer les mouvements et l'esprit
- Développer les capacités psychomotrices, et cognitives
- Prendre soin de l’autre pour trouver un sens dans la relation
- S'offrir de nouvelles ressources de communication
- Observer et corriger ses comportements et attitudes