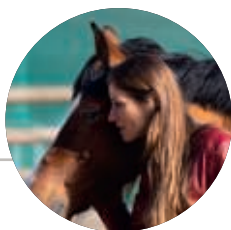


## prestataires rh

Communiqué

**Sophie Plomion,**  
coach professionnelle  
et fondatrice



# L'intelligence émotionnelle au cœur de l'entreprise avec l'équicoaching

Depuis plus de 20 ans, Sophie Plomion, coach professionnelle, fondatrice d'EquiSens, intervient auprès de ses clients pour résoudre des problématiques RH au sein des organisations. Dans cet entretien, elle nous présente l'équicoaching, une démarche innovante et déconnectée du cadre urbain professionnel, permettant de développer les potentiels individuels et renforcer l'agilité et l'efficacité des équipes.

### Pourquoi l'équicoaching ?

Initialement psychologue du travail, je me suis formée depuis à de nombreuses approches dans un souci de nourrir ma pratique de coach professionnelle. Centrée sur l'objectif – ceci fait d'ailleurs partie intégrante de la méthodologie de coaching – j'ai toujours eu à cœur d'utiliser les techniques les plus adéquates afin de permettre à mes clients d'actionner les bons leviers pour créer une dynamique positive pour eux-mêmes et leur environnement.

Dans le contexte mouvant et incertain d'aujourd'hui, les équipes au sein des entreprises ont besoin de développer des modes de coordination de plus en plus souples et transversaux. Le management hybride en est le dernier exemple. Aussi, les équiériers, et en première ligne les managers, se doivent de développer leurs compétences émotionnelles et relationnelles, autrement appelées « soft skills ». C'est face à ces enjeux que j'ai décidé de passer de la salle de formation « classique » au manège d'un centre équestre.

### Et, qu'est-ce que l'équicoaching ?

C'est un accompagnement coaching assisté par le cheval. Cette démarche expérientielle de management, à pied, aux côtés d'un cheval en liberté, est au cœur de l'intelligence émotionnelle. Grâce à son hypersensibilité, le cheval réagit de manière objective, neutre et immédiate aux émotions qu'il perçoit. Le principe est de créer une relation de confiance partagée avec un équidé. Il s'agit alors d'observer, de ressentir et de libérer ses émotions pour atteindre son objectif, et très souvent, une meilleure harmonie relationnelle.

Le cheval révèle nos comportements comme un miroir grossissant, ce qui accélère nos prises de conscience, elles-mêmes propices à nos mises en actions. La question de la confiance est clé et, est génératrice de motivation, d'autonomie et d'agilité : trois ingrédients indispensables à la performance.

### Que propose EquiSens dans ce cadre ?

Tous nos accompagnements sont construits « sur-mesure » en fonction

des objectifs professionnels visés. Ils servent, pour un individu ou un groupe, à faire émerger les potentiels de progrès et à aider à mieux cerner les « zones de vigilance », celles qui ennuient dans le quotidien professionnel. L'équicoaching se pratique en séance individuelle ou en atelier de type team-building ou encore par le biais de la formation professionnelle. Pour un manager, il peut s'agir de développer son leadership, résoudre des difficultés relationnelles, travailler sur sa posture autour de l'assertivité ; pour une équipe de direction ou de projet, de développer la cohésion, la confiance et la performance : autant de thématiques abordées où la gestion de l'émotion est en jeu.

### Contact :

- La Chevalerie de la Bretèche, 1649 chemin de la Forêt Verte, 76230 Bois-Guillaume
- 06 16 81 28 00
- [sophie.plomion@equisens.pro](mailto:sophie.plomion@equisens.pro)
- [www.equisens.pro](http://www.equisens.pro)