

Dossier

SANTE , INTEGRATION PREVENTION DES RISQUES PSYCHO-SOCIAUX

Grâce au cheval



Equitation adaptée

Equihomologie

Equithérapie

A Mazan et dans le Vaucluse

avec



LE CHEVAL

MEDIATEUR HORS PAIR DE SANTE, D'EQUILIBRE ET D'INTEGRATION

Pourquoi ?



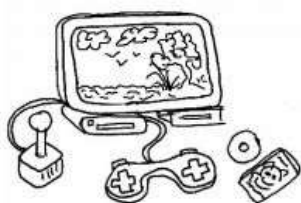
- Le cheval est un être vivant et chaleureux, sensible et attentif, qui ne juge pas.
- Avec lui, il est impossible de tricher : il oblige à une cohésion entre pensée et action : *« Je sens ce que je pense et je sens ce que je fais »*.
- Par sa beauté, sa douceur et sa portée symbolique, il suscite l'émotion et l'imaginaire et invite à la relation.
- Par sa masse, sa puissance et son instinct, il représente également un danger et met en situation de challenge et d'affirmation.
- Il communique exclusivement et spontanément par le langage corporel, ce qui fait de lui un excellent médiateur pour réinvestir notre corps, nos sens, nos sensations et réapprendre notre langage corporel non-verbal et notre psychomotricité.
- Animal de proie, très sensible, attentif et perceptif, il fonctionne en miroir (à travers un système développé de neurones dits « miroirs ») et reflète de manière étonnante nos émotions, mettant en évidence nos richesses et nos limites relationnelles.
- Animal de hiérarchie, il a besoin de messages clairs, de limites et de « nons » pour se rassurer et se fédérer.
- En relation avec lui, nous réapprenons la relation harmonieuse avec le vivant, le sensoriel et la nature.

BESOINS ET ENJEUX DE SOCIETE

Il s'agit de prendre pleinement conscience de l'actuelle mutation de société, de modes de vie, et d'en mesurer toutes les conséquences sur notre santé et notre vie collective.

L'intensification des outils technologiques dans notre quotidien modifie totalement notre relation à notre environnement, à la nature, aux autres et à nous-mêmes, en termes sensoriels, physiques et cognitifs :

- diminution importante de nos déplacements à pied, désormais sur terrains plats et bitumés
- diminution importante de nos actions corporelles et manuelles
- diminution de nos interrelations physiques et verbales directes, au profit de relations virtuelles, par écrans interposés
- diminution de notre relationnel avec le vivant, la nature, l'espace extérieur et les éléments
- diminution de notre conscience et regard panoramique au profit d'une vision courte et concentrée sur nos écrans, en lumière artificielle...



Ces mutations se résument à une déconnection de plus en plus importante de nos perceptions et sensations élémentaires (**perte du langage corporel non verbal**), en faveur d'une représentation conceptuelle et virtuelle de plus en plus importante du monde (**gain du langage verbal et conceptuel**).

Nos repères d'informations sont de plus en plus déconnectés du monde sensoriel et concret, et en sont profondément modifiés. Les schémas électriques et chimiques de notre corps physique en sont perturbés, entraînant les dérèglements métaboliques, psychomoteurs et comportementaux symptomatiques de nos sociétés modernes :

- Diminution des réflexes de survie
- Affaiblissements musculaires
- Troubles psychomoteurs
- Baisse des systèmes immunitaires
- Augmentation des allergies
- Augmentation de la myopie
- Dépression, manque de combativité
- Stress, hyperactivité et burn-out
- Augmentation des TOC (troubles obsessionnels du comportement)
- Pertes de concentration
- Perte de repères, de valeurs et de sens ...



LE CHEVAL

REPOND A NOS BESOINS ET ENJEUX DE SOCIETE

Comment ?

La relation avec le cheval améliore :



- ✓ nos capacités de **lien et de relation**
- ✓ notre **équilibre physique et psychologique**
- ✓ nos potentiels **d'affirmation et d'expression**
- ✓ notre capacité de **communication et d'écoute**
- ✓ nous permet de **libérer et d'apprivoiser nos émotions**

Parce qu'elle développe :

- ✓ **notre intelligence, communication et langage corporel non verbal :**

Le langage non verbal est le patrimoine constitutif, ancestral et transversal de l'humanité et du vivant. Il touche tous les secteurs de notre existence, sans exception! Il permet d'améliorer et de rééquilibrer nos relations, notre santé physique et psychologique, nos performances personnelles et professionnelles.

Son apprentissage optimise également toutes les activités intellectuelles liées au langage verbal, tout en éliminant les nuisances et les stress générés par son utilisation excessive.

Protéger, réapprendre et utiliser consciemment le langage non-verbal est un enjeu sociétal de développement durable, au même titre que le réchauffement climatique, la pollution, la déforestation ou la survie des espèces...



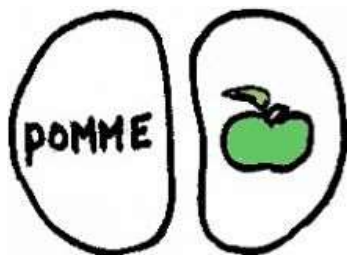
- ✓ **nos potentialités d'empathie :**

Par son langage exclusivement corporel et non-verbal, le cheval évolue dans un rapport différent à l'espace/temps. Son langage non-verbal crée la proximité et l'intimité et développe nos potentialités associatives, empathiques et sympathiques, là où le langage verbal augmente les distances et développe nos capacités de projection, de dissociation et d'antipathie...

- ✓ **nos repères élémentaires :**

La rencontre du cheval, par sa masse et son instinct à travers notre corps, nos sensations, nos émotions, notre énergie, et par la relation à la nature, à la terre, au ciel, aux éléments et au vivant, reconnecte avec le concret.

SPECIFICITES DU LANGAGE CORPOREL NON-VERBAL enseigné par la relation avec le cheval



Cerveau gauche / cerveau droit

Le langage CONCEPTUEL – VERBAL	Le langage CORPOREL - NON-VERBAL enseigné par le cheval
Traite 10% des informations	Traite 90% des informations
Cerveau gauche/ Système nerveux central	Cerveau droit / Système nerveux périphérique
Représentation/ projection	Perception / sensation
Rythme électrique rapide	Rythme électrique lent
Mental	Corps physique
Abstrait, virtuel	Concret, matériel
Raison	Affect
Dissociatif, antipathique	Associatif, sympathique/empathique
Observation extérieure	Mimétisme, identification
L'objectif est prioritaire	Le chemin est prioritaire
Technique	Artistique
Vision focalisée et analytique	Vision globale et synthétique
Intégration de l'homme dans l'urbanisation	Intégration de l'homme dans la nature
Egocentrisme	« Holocentrisme »
Complexité	Simplicité
Je suis dans mes projections mentales, ailleurs et dans un autre temps.	Je suis ici et maintenant dans les sensations de mon corps physique

EQUIHOMOLOGIE

C'est la science & l'art vivant de la communication non-verbale avec le cheval,



bâtie sur l'apprentissage du langage corporel, sensitif, sensoriel et émotionnel, à travers une pédagogie opérante passant par l'expérience.

Technique d'accompagnement et de formation pour la vie quotidienne, personnelle et professionnelle, visant la résolution de problèmes, la création et suivi de projets, la performance et la qualité de vie.

L'équihomologie s'appuie sur trois apprentissages de base : la relaxation, la communication et la psychologie pratique.

Elle développe nos qualités de relation et de complicité avec l'animal et favorise plus globalement notre équilibre, notre bien-être et notre performance relationnelle dans nos vies personnelles et professionnelles et s'adresse à tout public.

Avec Daniel SILVESTRE,



Coach équin, psychothérapeute, chef d'entreprise, président d'Isofaculté, fondateur de l'équihomologie, de l'isologie et du light-coaching. Directeur du centre d'équihomologie à Mazan.

Ancien responsable hygiène et sécurité, responsable de comité d'entreprise et délégué syndical dans les bâtiments publics. Ancien directeur d'associations œuvrant pour l'intégration sociale et la prévention des risques psycho-sociaux.

Il est également éleveur de chevaux et chercheur, formateur et coach en communication non-verbale, à laquelle il consacre sa vie.

Avec ISOFACULTE



Association loi 1901 et Université du savoir-être à Carpentras, œuvrant pour l'amélioration de nos qualités de relation et qualités de vie, ainsi que pour la prévention et la gestion des risques psycho-sociaux dans notre société moderne.

Ceci à travers la promotion et l'enseignement de l'art vivant de la communication non-verbale, bâtie sur nos sensations et émotions, comme vecteur d'équilibre, de santé et de performance, utilisant le cheval via l'équihomologie, ou globalement le vivant via l'isologie, comme médiateurs.

ISOFACULTE, 152 Av Pont des Fontaines 84200 Carpentras, www.isofaculte.fr, info@isofaculte.fr

EQUITHÉRAPIE

C'est un soin thérapeutique, psychique et psychocorporel, utilisant le cheval comme médiateur.



L'équithérapie, animée par une psychologue clinicienne et équithérapeute diplômée, a pour objectif un mieux-être à travers la (re)prise de contact avec son corps et n'a pas pour objectif d'enseigner l'équitation.

Elle s'adresse à toute personne, enfant, adolescent ou adulte, atteinte d'un handicap physique et/ou psychique :

- **Aux enfants** : difficultés scolaires, hyperactivité, troubles envahissant du développement, troubles du comportement ...
- **Aux adolescents** : troubles de l'identité, délinquance, passages à l'acte, trouble des conduites alimentaires ...
- **Aux adultes** : dépression, soins de suite à des pathologies somatiques graves, addictions, handicap mental, troubles de la personnalité ...

Avec Muriel BESSON



Equithérapeute et psychologue clinicienne - DESS et DEA de psychologie et psychopathologie, diplômée de la S.F.E, Société Française d'Equithérapie.

Elle a travaillé en centres d'accueil et de soins pour toxicomanes, en centres sociaux, missions locales et CHRS autour de problématiques sociales, ou en centres de réadaptation sur des problématiques médicales.

Depuis 2001, elle intervient auprès d'enfants présentant des troubles d'apprentissage, des handicaps moteurs et des troubles psychiques.

En 2002, les chevaux entrent dans sa vie personnelle et professionnelle et elle se passionne pour l'accompagnement thérapeutique avec le cheval.

Avec KITALPHA



Cabinet d'équithérapie et de psychologie clinicienne.
Les séances d'équithérapie ont lieu au
LUCKY HORSE, Chemin d'Aubignan, à 84380 Mazan

KITALPHA, 770 Route de Suzette, 84330 Le Barroux, 06 61 73 66 39, contact@kitalpha.fr, www.kitalpha.fr

EQUITATION ADAPTEE

C'est un accompagnement spécifique à l'apprentissage de l'équitation pour un public ayant des handicaps légers, moteurs ou psychologiques.



L'équitation adaptée procède par étapes pédagogiques bien distinctes et repose sur des exercices et des jeux didactiques spécifiques, selon les handicaps.

Elle se pratique en milieu et contexte sécurisé avec des chevaux spécialement éduqués.

Elle accompagne les personnes ayant des difficultés d'apprentissage, des peurs ou des handicaps légers, vers la découverte de l'équitation en toute sécurité.

Avec Mathilde CHARVIN



Directrice du Centre Equestre et Poney Club du Lucky Horse, Monitrice équestre spécialisée

Master en STAPS, Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives, BAFA en animation de sports de nature, BFEE, brevet fédéral d'équitation éthologique selon la méthode La Cense, formée à l'élevage, à l'éducation équine et à l'équihomologie équestre, elle enseigne l'équitation adaptée depuis 2007.

Membre actif de la fédération en tant que membre du bureau du CRTE, comité régionale du tourisme équestre, juge et baliseur officiel fédéral pour le comité national de tourisme équestre et formatrice.

Avec le LUCKY HORSE

Centre équestre et Poney Club, proposant



- une approche holistique du cheval,
- une équitation de pleine nature,
- enseignant l'art de communiquer avec le cheval
- spécialisé en équihomologie, éthologie, équithérapie, équitation adaptée
- engagé dans une démarche de qualité pédagogique, fondée sur la personnalisation, l'expérience, le jeu et l'animation.

LUCKY HORSE SCEA, Chemin d'Aubignan, 84380 Mazan, 06 74 45 03 49, www.luckyhorse.fr, mathilde@luckyhorse.fr

CONTACTS

POUR TOUTES QUESTIONS SUR

Le cheval,
vecteur d'équilibre, de santé et d'intégration
dans la prévention des risques psycho-sociaux :

- ✓ Intégration sociale,
- ✓ autonomie,
- ✓ équilibre, bien-être, épanouissement,
- ✓ gestion de stress ...

Contactez :



LUCKY HORSE	ISOFACULTE	KITALPHA
Equitation adaptée	Equihomologie	Equithérapie
Centre équestre et Poney Club Centre d'équihomologie	Association loi 1901 Gestion des risques psycho- sociaux via l'équihomologie et l'isologie	Cabinet de psychologie clinique et d'équithérapie
Chemin d'Aubignan 84380 Mazan	Siège : 152, Av Pont des Fontaines 84200 Carpentras	Siège : 770 Route de Suzette 84330 Le Barroux
06 74 45 03 49	06 74 66 83 45	06 61 73 66 39
mathilde@luckyhorse.fr	info@isofaculte.fr	contact@kitalpha.fr
www.luckyhorse.fr	www.isofaculte.fr	www.kitalpha.fr

pour la pratique de ces 3 activités équestres



RDV au LUCKY HORSE, Chemin d'Aubignan, 84380 Mazan

GALERIE PHOTOS



REVUE TV ET RADIO



du 14 octobre 2013:

Reportage au 20h sur TF1 sur l'équihomologie équestre et équine au Lucky Horse à Mazan



TF1 : L'équitation à cru : faire corps avec sa monture

"Equihomologie : Un club d'équitation provençal, au pied du Mont Ventoux a développé une approche résolument originale : le cavalier monte à cru pour faire corps avec sa monture."

<http://videos.tf1.fr/jt-20h/2013/l-equitation-a-cru-faire-corps-avec-sa-monture-8290927.html>



du 26 novembre 2013 :

Reportage dans l'émission MIDI EN FRANCE

FR3 : L'équihomologie avec Hélène Boucher



"Animaux : Dans le Vaucluse l'homme et le cheval ont le même langage"

A Mazan, Daniel applique dans son centre équestre une science unique en France. L'équihomologie, en instaurant un dialogue avec le cheval basé sur le toucher, permettrait aux chevaux de maîtriser leur stress et surtout de réduire considérablement le nombre d'accidents. Les résultats sont en effet des plus étonnants. Alors qu'on craint le cheval pour ses réactions souvent brusques et inattendues, dans ce centre les enfants jouent au ballon avec eux et s'amuse même à passer sous leurs ventres ! Bluffant !"

http://www.france3.fr/emissions/midi-en-france/chroniques/apt-animaux-de-mardi_153814

<https://www.youtube.com/watch?v=WAVDpclbB-o&feature=youtu.be>



Le 30 septembre 2013

Reportage sur France Bleu Vaucluse :

Depuis dix ans, l'équihomologie permet aux chevaux de maîtriser leur stress

"L'école d'équihomologie du centre équestre Lucky Horse, une première en France, fête ses dix ans. Elle permet à son fondateur de diviser par dix le nombre d'accidents."

<http://www.francebleu.fr/loisirs/equitation/depuis-dix-ans-l-equihomologie-permet-aux-chevaux-de-maitriser-leur-stress-889842>

REVUE PRESSE



Les Petites affiches de Vaucluse l'écho du mardi n°3655 du 26 mai 2015

Mazan Le 26 mai 2015
Equithérapie



Le cheval, vecteur de santé et de bien-être pour tous ! Voilà le credo du Lucky horse, Centre équestre et Centre d'équihomologie à Mazan. C'est d'ailleurs sur le thème du cheval-santé que le centre équestre ouvre ses portes ce dimanche. Daniel Silvestre, coach équin et psychothérapeute, présentera l'équihomologie, dont il est le fondateur. Cette discipline enseigne l'art vivant de la communication non-verbale, corporelle et émotionnelle avec le cheval, à travers des jeux et des soins, le touché et les sensations, dans la dynamique ou la détente. L'équihomologie développe nos qualités de relation et de complicité avec l'animal et favorise plus globalement notre équilibre, notre bien-être et notre performance relationnelle dans nos vies personnelles et professionnelles. Mathilde Charvin, monitrice équestre spécialisée, présentera l'équitation adaptée, qui propose un accompagnement spécifique à l'apprentissage de l'équitation pour

un public ayant des handicaps légers, moteurs ou psychologiques. Muriel Besson, psychologue clinicienne et équitérapeute, présentera l'équitérapie, qui propose un soin psychique et psychocorporel, utilisant le cheval comme médiateur. L'équitérapie ouvre pour un mixte-être à travers un travail autour des sensations et de (re)prise de contact avec son corps et un travail psychologique de verbalisation et d'expression des émotions. Par des mises en situation diverses (jeux de rôles, exercices, parcours montés ou à pied...), l'équitérapie permet d'acquies une meilleure autonomie, confiance et estime de soi et d'améliorer les relations à soi et aux autres.

■ Le cheval médiateur de santé ?
«Le cheval est un être vivant et chaleureux, sensible et attentif, qui ne juge pas, précise un responsable du centre. Sa beauté, sa douceur et sa portée symbolique suscitent l'imaginaire et le rêve et invitent à la relation et à l'émotion. Sa main,

sa puissance et son instinct représentent un danger et mettent en situation de challenge et d'affirmation. Il communique spontanément et exclusivement par le langage corporel, ce qui fait de lui un excellent médiateur pour réapprendre à investir davantage notre langage non-verbal. Impossible de tricher avec le cheval : Il oblige à la cohésion pensée-action : Je sens ce que je pense et je sens ce que je fais. Animal de proie, très sensible et perceptif, par l'effet miroir, il reflète nos émotions, mettant en évidence nos richesses et nos limites relationnelles. Le cheval, partenaire millénaire de l'homme, incarne, dans la société moderne notre besoin de relation harmonieuse avec le vivant, le sensoriel et la nature.»

Lucky Horse. Centre de tourisme équestre. Equithérapie par le développement du langage instinctif ou langage miroir et école d'équihomologie. Chemin d'Abiquinès à Mazan. Dimanche 31 mai de 15h30 à 17h30. 06 74 45 03 49. www.luckyhorse.fr



Le 3 juin 2015



MAZAN ● **Le cheval au service de la santé.** Ce dimanche au Lucky Horse, centre équestre et centre d'équihomologie à Mazan, c'est un public venu en famille qui a suivi les ateliers de démonstrations destinés à faire découvrir les trois disciplines équestres complémentaires, l'équihomologie, l'équitation adaptée et l'équitérapie au service de la santé. Daniel Silvestre, coach équin et psychothérapeute, a présenté l'équihomologie, dont il est le fondateur et fait découvrir concrètement cet art vivant de la communication non-verbale, corporelle et émotionnelle avec le cheval, à travers des jeux et des soins, le toucher et les sensations. Mathilde Charvin, monitrice équestre spécialisée, a présenté l'équitation adaptée et répondu à toutes les questions du public, sur l'apprentissage de l'équitation pour les personnes ayant des handicaps légers, moteurs ou psychologiques. Muriel Besson, psychologue clinicienne et équitérapeute, a présenté l'équitérapie, ce soin psychique et psychocorporel, utilisant le cheval comme médiateur auprès des personnes souffrant de handicaps. Toute l'année, le Lucky Horse propose une équitation loisir et pleine nature, dans une approche éthologique, holistique et familiale, proposant balades, randonnées, baby-poney, cours et stages sur demande ou sur programmation. / PHOTO A.-M.B.
→ Plus d'informations auprès de Mathilde Charvin au ☎ 06 74 45 03 49 ou mathilde@luckyhorse.fr ou www.luckyhorse.fr



24. 02. 2014

MAZAN

L'équitation sans stress



Le poulain Dream s'est pillé à toutes les facéties des petits cavaliers. Une relation de confiance qui s'apprend. / PHOTO A.-M.B.

Plus qu'un spectacle, c'est tout un art que l'association laofaculté, l'Université de la qualité de vie, de la santé et du bien-être, a présenté dernièrement au public au Lucky Horse à Mazan. Animé par Daniel Silvestre, président de l'association et "chuchoteur", le spectacle a mis en scène l'importance du langage corporel, émotionnel et sensoriel ainsi que les incidences du stress sur la relation avec le cheval (équihomologie). Dream, poulain de 10 mois habitué depuis sa naissance à vivre en harmonie avec

les hommes, se pliait à toutes les demandes, se couchant, se cabrant, se laissant "habiller", tandis que King, cheval de 15 ans, se laissait guider les yeux bandés. Les tableaux avec poulains, poneys et chevaux étaient accompagnés à la harpe celtique par Laureine Delavie et à la guitare flamenco par Justo Barcojo, donnant à ces séances une touche poétique. En fin de spectacle, le Lucky Horse a offert des baptêmes à poney et à cheval aux enfants et parents.

Localité : ☎ 06 74 66 81 45.



Vendredi 28 juin 2015

MAZAN

Coaching au Lucky Horse : le cheval et ses bienfaits

Le cheval est le meilleur ami de l'homme. Ce dit-on. Mais savez-vous que cet animal peut aussi être un excellent coach ? C'est ce que Daniel Silvestre, coach équin et psychothérapeute, nous apprendra ce dimanche 28 juin au Lucky Horse à Mazan. Le cheval est un être vivant et chaleureux, sensible et attentif, qui ne juge pas, précise un responsable du centre. Sa beauté, sa douceur et sa portée symbolique suscitent l'imaginaire et le rêve et invitent à la relation et à l'émotion. Sa main,



Dream, le jeune poulain, interfun, 4 ans, et Amara, 8 ans, présenteront un spectacle, dimanche, à l'occasion de la journée portes ouvertes du Lucky Horse.

adhérer au tableau du spectacle de Santaluz avec Corinne Carbon. Ils vous feront, avec la harpe celtique Laureine Delavie, de l'art lyrique Angélique Lantier, à la flûte Christine Dillier et Marie Vogel et ses frères et sœurs, Trévis, 20

ans. À 19h, après le spectacle, le Lucky Horse, la société K&D Pathère et laofaculté vous proposent pour offrir un aperçu de ce spectacle.

Laofaculté proposera des représentations des performances de son art d'information à Car-

pentras, sur le thème de la gestion du stress et du développement de votre qualité de vie, des ateliers et des stages et ateliers des conférenciers.

Une séance spéciale sera organisée

Lucky horse : une autre façon de rencontrer le cheval

Daniel Silvestre et Mathilde Voge partagent leur passion du cheval : éleveurs de petits chevaux et poneys, ils proposent des cours, stages, randonnées et tous types de pensions au cœur du Comtat Venaissin. Leur club, "Lucky horse", qui compte 104 licenciés, a proposé dimanche une journée portes ouvertes. L'occasion de faire découvrir l'équihomologie, méthode fondée sur l'apprentissage du langage naturel instinctif, au travers d'activités équestres : l'équitation de pleine nature, l'équitation "éthologique" et l'équithérapie.

Le club a organisé divers ateliers. Au programme : démonstration d'attelage, activité "graph", expression corporelle, danse,

cours de harpe ou encore du chant.

Le public a notamment été sensibilisé à des techniques de gestion de stress grâce à une méthode innovante : l'isologie. Cette pratique consiste à « évaluer et gérer son stress en toute situation, ce qui permet une meilleure communication », explique Daniel Silvestre.

Le poulain et les enfants ensemble en toute confiance

Pendant huit ans, il a étudié le comportement d'une centaine de chevaux en semi-liberté. Il a pu vérifier que « c'est en apprenant à être pleinement soi, en utilisant l'art de communiquer les émotions à travers le corps physique, que la rela-

tion au cheval est entière, riche et authentique ».

L'éleveur de chevaux souhaite maintenant partager ses techniques de gestion du stress et de communication à travers l'association en création l'isofaculté née de l'équihomologie.

Grâce à son savoir-faire, les enfants Amaury et Jonathan se sont occupés d'un poulain âgé d'un mois, puis ont pu s'allonger auprès de lui sans que l'animal, normalement en situation de stress, ne se montre apeuré.

La communication établie entre Daniel et le poulain, a permis à ce dernier d'être rassuré. Les enfants ont pu profiter d'un moment d'échange rare... en présence de la mère du poulain, elle aussi très seraine. □



Amaury et Jonathan (à gauche) assistés par Mathilde Voge, ont pu s'occuper de ce jeune poulain.

MAZAN

À Lucky Horse, on est très à cheval sur le bien être des équidés et des cavaliers



La parade avec tous les chevaux.

/PHOTOS A.M.B.

Pas de chevaux hennissant et trépidant d'impatience pour cette fête de fin d'année du centre équestre de Mazan : Lucky Horse est bien une école de gestion du stress, pour l'animal comme pour le cavalier ce qui lui vaut le nom d'école d'équihomologie portant sur une relation étroite faite d'écoute entre l'homme et l'animal. C'est tout le travail d'une année que les enfants et ados ont présenté à leurs parents.

Daniel Silvestre, responsable du centre attache une très grande importance au "langage" entre l'homme et le cheval. "On ne vient pas uniquement pour faire de l'équitation ; on va chercher le cheval dans le pré, on lui fait sa toilette, on lui fait faire des ac-

tivités d'antan comme le labour, la traction d'attelage etc afin qu'il s'habitue à la présence humaine".

Plus de 100 élèves

Daniel Silvestre n'a pas acquis ce savoir dans les livres. Il fut maçon, a travaillé dans une mine et après un dramatique accident où il y eut 5 morts, il s'est penché sur la notion de sécurité et de gestion du stress. Il en a fait un métier en suivant des cours par correspondance de psychomotricité, psychologie.

Après avoir créé une université pour tous à Lyon et passé plusieurs années dans le social, il a fait un break: "Je me suis retrouvé avec 100 chevaux en semi-liberté. J'ai essayé de comprendre leur langage afin d'adapter mon

comportement au leur. Avec Mathilde Charvin diplômée d'un master en Staps et d'un BPJEPs tourisme équestre, nous avons créé il y a 10 ans, Lucky Horse. Les élèves sont maintenant plus de cent... Et nous n'avons à déplorer aucun accident".

"Regardez, reprend Daniel Silvestre, ce poulain d'un mois. Nous l'avons habitué dès sa naissance à la présence humaine pour que le sevrage se passe bien. Il accepte que les enfants lui passent entre les pattes, on peut le déguster, il se laisse coucher sur le flanc, marche à reculons; quand il sera adulte, il aura intégré tout cela".

Tout l'été, il est possible de faire des randos, des stages; contact ☎ 06 74 45 01 49 et ☎ 06 89 09 70 55.



Avant le spectacle, chevaux et enfants se font une beauté. Qui est le plus heureux ?

Samedi 9 novembre 2013

CARPENTRAS

De nouvelles armes contre le stress

L'étude du comportement des chevaux a amené Daniel Silvestre à élaborer une méthode pour gérer son angoisse.

P.A.

Daniel Silvestre ouvre sa boîte à outils anti-stress

Coach et éleveur de chevaux, il veut vulgariser un nouveau savoir-vivre

Le parcours de Daniel Silvestre est peut-être le mieux représenté. Diplômé d'un CAP de maçonnerie, à l'âge de 16 ans, il se présente aujourd'hui, à la citi-quantité passée, comme un chercheur dans le domaine du stress et de la communication. Entre les dents, il est passé par la mine, l'enseignement des délinquants, le coaching de clubs d'entreprises, et l'élevage des chevaux.

Ses expériences multiples l'a amené à réfléchir de près les mécanismes du stress et à trouver un point de vue pour mieux le gérer. Le temps est venu de partager cette expérience avec le grand public : il a donc créé une association, Les Faculté, et développé une série d'outils de bien-être adaptés à tous.

Se reconnecter avec son corps

« Les enfants, il avait été condamné à de nombreux accidents du travail et dans le social, il a accumulé des personnes en situation de grande souffrance. C'est ainsi que Daniel Silvestre a commencé à s'intéresser aux techniques de relaxation, son public évolue. Il est arrivé à travailler avec des sportifs de haut niveau et des chefs d'entreprise. "Il ne me demandait d'intervenir après des heures de course qui ont assés les gens".

Il découvre alors un élevage d'une centaine de chevaux afin



Daniel Silvestre, l'éleveur qui sait parler aux chevaux, a développé une méthode pour mieux gérer son stress.

de comparer le comportement de ceux qui sont en semi-liberté et celui des chevaux dressés pour la compétition. Il a donc créé une nouvelle discipline, l'équihomologie.

Se rencontrer avec l'animal lui a ouvert de nouvelles pistes dans l'art de communiquer. Il se sent particulièrement en confiance qu'il cherche à vulgariser

ses techniques au grand public. « Il faut que nous soyons à l'écoute de nos chevaux et de nous-mêmes. Ce n'est ni un état d'esprit, ni une attitude, ni une posture, ni une façon de voir, ni une manière de penser, ni une façon de vivre, ni une façon de performer. »

L'un de ses conférences, il va d'abord débiter un peu de physiologie qui génère de l'adrénaline et propose des attitudes posi-

REPÈRES

- Mieux en Avigne, pour rassurer de sécurité sur le chantier d'une ligne de métro à Lyon.
- Il s'inscrit dans l'action sociale pour devenir coach et conseiller pour chefs d'entreprises, sportifs de haut niveau et les personnes en rupture sociale.
- À Saint-Etienne, il crée une ferme, élève des chevaux, devient chercheur en langage naturel équin et crée la première école d'équihomologie.
- Intallé en Provence, il dirige le Lucky Horse, à Mazan, centre équestre, école d'équihomologie.
- Il veut créer à Carpentras, Kaki Partners, société de conseil et de coaching et l'association Les Faculté, "université du cheval droit et du savoir-être".

MARTINE GONNETTE

Daniel Silvestre, samedi 9 novembre à 20h30 à l'Alphéon, 201 av. de la République, 84000 Carpentras. ☎ 06 74 45 01 49