



en collaboration avec



RÉSILIENCE & ÉQUICOACHING

*S'inspirer du vivant pour transformer sa relation aux émotions et renforcer sa capacité à faire face, dans la durée.
Un stage unique à la croisée de la science et du sensible.*

SÉMINAIRE ANIMÉ PAR **CHRISTINE CHEMIN**

DU 30 SEPTEMBRE AU 2 OCTOBRE 2026 (ARRIVÉE LE 29 AU SOIR)

LA VILLA KERANNA

Dimanche 29 septembre, à partir de 17 h.

- Accueil à La Villa Keranna, découverte du lieu & installation.
- Soirée :
 - Accueil et rencontre des participants.
 - Dîner convivial

Lundi 30 septembre - Explorer l'origine et la fonction des émotions

AM - en salle

- Accueil et présentation du parcours des 3 jours
- Mini-ateliers interactifs : les 6 émotions principales dans le règne animal et humain
- Outil d'approfondissement : Atlas of the Heart de Brené Brown — entrer dans la complexité des émotions
- **1^{ère} clé de résilience** : identifier et nommer ses émotions avec finesse (jeu de cartes Météo émotionnelle Instant Cheval)

PM - Observatoire du cheval au naturel et salle

- Marche jusqu'à l'Observatoire du cheval au naturel
- Activité médiée par les chevaux : observation éthologique — lire le langage non verbal des émotions
- Activité médiée par les chevaux : interaction et intensité émotionnelle — apprendre à écouter ses émotions
- Retour en salle : atelier de transposition à l'observation du langage non verbal humain
- **2^{ème} clé de résilience** : augmenter sa qualité d'attention aux signaux émotionnels pour mieux s'adapter

Mardi 1er octobre - Analyser le déclenchement et l'impact des émotions

Matin - en salle

- Mise en chauffe : météo intérieure Instant Cheval
- Mini-conférence : biologie des émotions et neurosciences — comprendre le schéma réactionnel du déclencheur au comportement
- **3ème clé de résilience** : différencier l'émotion des comportements qu'elle provoque
- Ateliers en sous-groupes : impact des émotions (santé, image de soi, relations, performance)
- **4ème clé de résilience** : les émotions comme levier de résilience (jeu de cartes : les Stratégies du Vivant face à l'incertitude)

Après-midi - Observatoire du cheval au naturel et salle

- Marche jusqu'à l'Observatoire du cheval au naturel
- Activité médiée par les chevaux : évaluer le contenu émotionnel d'une situation
- Analyser en action ce qui suscite ses émotions ; rester à l'écoute de l'autre ; tester d'autres réponses
- Retour en salle : debrief et exercices d'approfondissement
- **5ème clé de résilience** : élargir son champ de réponses comportementales — approche systémique
®MUSE

Mercredi 2 octobre - Choisir ses techniques et rituels pour nourrir sa résilience

Matin - en salle

- Mise en chauffe : météo intérieure Instant Cheval version expert + exercice d'ancrage corporel
- **6ème clé de résilience** : application à la résilience collective
- Création de son répertoire personnel d'outils (Fiches-ressources Instant Cheval)
- Sélection, présentation et approfondissement en groupe des outils les plus pertinents pour chacun

Après-midi - Observatoire du cheval au naturel et salle

- Marche jusqu'à l'Observatoire du cheval au naturel
- Séquence : cultiver ses émotions positives et pratiquer des techniques de sas de décompression
- Techniques d'ancrage et de visualisation à activer en situation
- Retour en salle : debrief général, Lettre à mon moi futur, évaluation et clôture

MÉTHODES & APPORTS

Apports structurés

Neurosciences, éthologie, sciences humaines, alternés avec des ateliers pratiques et réflexifs — progression SCAN / FOCUS / ACT

Séquences d'equicoaching

Au contact des chevaux, sans expérience préalable requise. Dimension expérientielle et sensorielle mémorable.

Outils exclusifs Instant Cheval

Jeu de cartes Météo émotionnelle, jeu Stratégies du Vivant, fiches-ressources, approche systémique ®MUSE

Intervenante :



Christine Chemin est experte en management et transformation, à la croisée des sciences humaines et du vivant.



Christine Chemin croise de façon rare sciences managériales, humaines et animales pour faire réfléchir sur ses postures et ressources dans notre quotidien complexe.

Spécialiste en management, docteure en anthropologie et formée en éthologie équine, elle crée des passerelles inspirantes entre ces différents domaines pour catalyser le changement – individuel et d'équipe. Son approche articule compréhension fine des dynamiques humaines (émotions, comportements, interactions) et détour par le vivant pour éclairer autrement nos enjeux de savoir-être et savoir-faire ensemble.

Ainsi, de la science à l'action, en passant par des temps avec les chevaux pour accélérer certaines prises de conscience, professionnels et organisations sont guidés dans le développement d'une intelligence émotionnelle et relationnelle plus ajustée, au service d'un collectif durable.

Venez découvrir son univers avec The Reset Institute et Instant Cheval pendant ce séminaire d'exception où vous combinerez plongée dans le fonctionnement complexe de nos émotions, exploration du rôle vitale que celles-ci jouent dans le Vivant et (re)découverte de soi et de ses ressources.

