



• ACCOMPAGNEMENT PREMIUM • CONFIANCE EN SOI

CALME • PRÉSENCE • SÉCURITÉ INTÉRIEURE

Retrouver confiance en soi pour vivre une relation
plus sereine avec les chevaux.



Retrouver une confiance durable .

L'Accompagnement Premium est un accompagnement individuel de 12 semaines destiné aux cavaliers qui souhaitent dépasser leurs peurs, retrouver de la sécurité intérieure et développer une confiance durable.

Parce que la confiance ne se résume pas à « oser ». Elle se construit progressivement, en apprenant à mieux comprendre ce qui se passe en nous, à accueillir nos émotions et à retrouver un état intérieur plus calme et plus stable.

Pendant ces 12 semaines, nous avançons ensemble, pas à pas, grâce à un accompagnement entièrement personnalisé.



Cet accompagnement est fait pour vous si...

- ✓ Vous manquez de confiance en vous quand vous êtes avec votre cheval.
- ✓ Vous avez peur de monter ou de remonter après une chute.
- ✓ Vous ressentez du stress ou de l'appréhension avant d'aller voir votre cheval.
- ✓ Vous avez tendance à anticiper le pire.
- ✓ Vous doutez constamment de vous.
- ✓ Vous avez l'impression que vos émotions prennent le dessus.
- ✓ Vous aimeriez retrouver du plaisir avec votre cheval sans être envahi(e) par vos peurs.
- ✓ Vous souhaitez être accompagné(e) de façon individuelle.



Ce que nous travaillerons ensemble

- ◆ Comprendre vos peurs plutôt que les combattre.
- ◆ Identifier les croyances qui entretiennent votre manque de confiance.
- ◆ Développer une sécurité intérieure durable.
- ◆ Apprendre à réguler vos émotions.
- ◆ Retrouver du calme avant, pendant et après les moments passés avec les chevaux.
- ◆ Construire une confiance solide, qui ne dépend plus uniquement des circonstances.
- ◆ Retrouver le plaisir d'être avec les chevaux.

Un cheminement entièrement adapté à votre histoire, à vos objectifs et à votre rythme.



Comment se déroule l'accompagnement ?

Pendant 12 semaines, vous bénéficiez de :

- ✦ 9 séances individuelles en visioconférence (1 h à 1 h 30), à raison de 3 séances par mois.
- ✦ 3 semaines d'intégration, réparties tout au long de l'accompagnement, pour expérimenter, observer et ancrer durablement les changements.
- ✦ Un suivi individuel sur WhatsApp, pour vous accompagner entre les séances, répondre à vos questions et vous aider à avancer.
- ✦ Des exercices personnalisés, adaptés à votre évolution.
- ✦ Des méditations et visualisations personnalisées, créées en fonction de vos besoins.

Chaque accompagnement est entièrement personnalisé.

Il n'y a pas de programme figé : nous avançons ensemble en fonction de votre histoire, de vos objectifs et de ce dont vous avez besoin à chaque étape.



Le suivi WhatsApp

Un accompagnement entre chaque séance

Entre deux séances, vous n'êtes pas seul(e). Le suivi WhatsApp est là pour vous accompagner dans votre quotidien, répondre à vos questions et vous aider à intégrer durablement ce que nous travaillons ensemble.

Vous pouvez notamment l'utiliser pour :

- ◆ Partager vos observations, vos réussites et vos difficultés.
- ◆ Poser vos questions en lien avec l'accompagnement.
- ◆ Échanger sur une émotion, une peur ou un blocage rencontré avec votre cheval.
- ◆ Me faire un retour sur les exercices ou les méditations proposés.
- ◆ Partager ponctuellement une courte vidéo lorsqu'elle illustre une situation en lien avec votre cheminement.



Un cadre clair pour un accompagnement de qualité

Le suivi WhatsApp n'a pas vocation à remplacer un cours particulier ou un accompagnement technique. Les vidéos de travail de votre cheval ne seront donc pas analysées sous un angle technique, mais uniquement lorsqu'elles permettent de mieux comprendre ce que vous vivez dans votre relation avec lui.

Afin de préserver la qualité de l'accompagnement de chacun :

- ✓ Vous pouvez m'écrire lorsque vous en ressentez le besoin.
- ✓ Je vous répondrai pendant mes temps de travail dédiés au suivi WhatsApp, et non en continu tout au long de la journée.
- ✓ Les réponses sont apportées dans un délai raisonnable, afin de pouvoir vous répondre avec toute l'attention que vous méritez.
- ✓ Merci de privilégier des messages et des vidéos courts afin que le suivi reste fluide et de qualité.

L'objectif de cet espace est de vous offrir un accompagnement attentif, humain et personnalisé, tout en préservant un cadre qui me permet d'être pleinement disponible pour chacun des cavaliers que j'accompagne.



Les outils que nous pourrions utiliser

Selon votre situation, nous pourrions notamment utiliser :

- ◆ Des exercices de réflexion.
- ◆ Des techniques de respiration.
- ◆ Des exercices d'ancrage.
- ◆ Des méditations guidées.
- ◆ Des visualisations.
- ◆ L'EFT (Emotional Freedom Techniques).
- ◆ Un travail sur les croyances limitantes.
- ◆ Des outils de régulation émotionnelle.

Chaque personne étant différente, les outils utilisés seront adaptés à votre fonctionnement.



Ce que cet accompagnement n'est pas

Cet accompagnement n'est pas un suivi technique d'équitation.

Il ne remplace pas les cours avec votre enseignant.

Il ne consiste pas à analyser chacune de vos séances à cheval ou à résoudre uniquement les difficultés d'un cheval.

L'objectif est de vous aider à retrouver une sécurité intérieure plus stable, afin que votre relation avec les chevaux puisse évoluer plus sereinement.



Ce que vous pouvez attendre de cet accompagnement

À la fin de ces 12 semaines, vous ne serez peut-être pas devenu(e) « sans peur ».

En revanche, vous aurez appris à mieux comprendre vos émotions, à ne plus les subir de la même manière et à retrouver davantage de calme, de confiance et de liberté dans votre relation avec les chevaux.

L'objectif est que vous deveniez plus autonome dans la gestion de vos émotions grâce à votre boîte à outils personnalisée.

Parce que la confiance ne consiste pas à ne plus avoir peur.

Elle consiste à ne plus laisser la peur décider à votre place.



Tarif et inscription

890 €

pour les 12 semaines d'accompagnement

ou 3 × 296,67 €

paiement en 3 fois possible

DÉBUT

31 août 2026

PLACES

2 uniquement

Les places sont volontairement limitées afin de garantir un accompagnement de qualité.

Vous avez participé au Cercle Fondateur ?

Bénéficiez d'une remise de 200 € sur cet accompagnement.



FAQ

Je n'ai jamais fait de développement personnel. Est-ce un problème ?

Pas du tout. Les exercices et les outils sont expliqués progressivement et adaptés à votre rythme. Aucun prérequis n'est nécessaire.

Faut-il avoir son propre cheval ?

Non. Cet accompagnement s'adresse à toute personne qui souhaite retrouver davantage de confiance en elle dans sa pratique de l'équitation et dans sa relation avec les chevaux. Que vous soyez propriétaire, demi-pensionnaire ou cavalier de club, nous travaillerons avant tout sur vos émotions, vos peurs, vos croyances et votre sécurité intérieure. L'objectif est de vivre des moments plus sereins, plus confiants et plus agréables avec les chevaux, quel que soit le cheval qui vous accompagne.

Je travaille mon cheval uniquement à pied, je ne le monte pas. Est-ce que cet accompagnement est fait pour moi ?

Oui. La confiance ne se construit pas uniquement à cheval. Elle est présente dans toutes les interactions : à pied, au pansage, lors des soins, en balade en main ou simplement dans votre façon d'être avec lui. Cet accompagnement s'adresse à toute personne qui souhaite retrouver plus de sérénité, de confiance et de sécurité intérieure dans sa relation avec son cheval, qu'elle monte ou non.

Je ne monte plus à cheval à cause de ma peur. Est-ce adapté ?

Oui. Vous n'avez pas besoin de remonter immédiatement. Nous avancerons progressivement, dans le respect de votre rythme.



FAQ

Allons-nous travailler sur mon cheval ?

Le travail porte avant tout sur vous : vos émotions, vos peurs, votre confiance et votre sécurité intérieure. Les situations vécues avec les chevaux serviront de support, mais l'objectif sera avant tout de vous aider à retrouver davantage de calme, de confiance et de sérénité.

Est-ce une thérapie ?

Non. Cet accompagnement ne remplace pas un suivi médical ou psychologique. Il est destiné à vous aider à retrouver davantage de confiance en vous et de sérénité dans votre relation avec les chevaux.

Puis-je payer en plusieurs fois ?

Oui. Un paiement en 3 fois est proposé lors de l'inscription.

Les résultats sont-ils garantis ?

Chaque personne évolue à son rythme. Mon rôle est de vous guider, de vous transmettre des outils et de vous accompagner tout au long de votre cheminement. Aucun accompagnement ne peut garantir un résultat précis : les progrès dépendent notamment de votre implication, de votre régularité, des situations rencontrées et du temps nécessaire à chacun pour évoluer.