

Delphine Dépy Carron. Ce qui touche au cerveau et au comportement passionne Delphine Dépy Carron, docteur en neurosciences, qui développe avec Calliopæ différents outils de coaching en entreprise, et en particulier l'accompagnement facilité par le cheval.

Le cheval est le meilleur ami de l'entreprise



Encore méconnu, « l'accompagnement facilité par le cheval » est l'une des méthodes de coaching proposée par Delphine Dépy Carron.

Une chef d'entreprise était en pleine hésitation : devait-elle donner suite à la proposition qu'elle avait reçue et vendre la société héritée de son père ? Elle choisit de se faire accompagner par une coach. « Elle avait besoin d'en parler, d'être écoutée, de s'entendre réfléchir ». Une de ses problématiques était aussi de savoir comment elle se situait par rapport aux autres. « Je lui ai proposé un contact avec le cheval pour qu'elle puisse libérer ses émotions. Il n'y avait pas de consigne, elle pouvait faire ce qu'elle voulait, dans les limites de sa sécurité. Le cheval s'est approché, est entré dans sa bulle sans qu'elle réagisse. Il a pris son bras dans la bouche. À ce moment-là je

suis intervenue pour faire comprendre au cheval qu'il était venu trop près. Mais il a recommencé ». L'expérience s'est alors arrêtée, le débriefing a commencé. « C'est le coach qui fait le lien entre le comportement du cheval et la problématique de la personne ». Avec l'aide de Delphine Dépy Carron, la chef d'entreprise a peu à peu pris conscience qu'elle s'était laissée envahir, devait poser les limites acceptables, savoir dire non, trouver la juste distance dans sa rela-

tion avec l'autre. Et s'agissant de la cession de son entreprise, qu'elle ne devait pas vendre à n'importe qui, dans n'importe quelles conditions. « Elle s'est transformée, même physiquement, elle se tenait déjà plus droite ». Encore

phine Dépy Carron, qui donne des résultats autant dans le développement personnel que dans l'entreprise.

L'EFFET MIROIR

« Le cheval est un animal curieux et très sensible, qui se synchronise très facilement avec les autres. Il a un feedback immédiat, réagit tout de suite car c'est pour lui une question de survie. S'il est en présence d'une personne qui n'est pas « alignée », il la considère comme un danger pour lui. Soit il la

fuit, soit il l'ignore. L'intérêt dans cette démarche est que le cheval reflète ce qu'on est, accélère la prise de conscience, donne des indications sur ce qu'il y a à changer dans notre comportement. Ce qu'on expérimente avec le cheval, on peut le transférer dans sa vie professionnelle et personnelle, trouver par soi-même les réponses aux problèmes de leadership, de communication avec les autres, de gestion des émotions ou du stress, etc. qu'on rencontre ».

Une dirigeante qui a été accompagnée de cette manière confirme : « J'ai vécu une autre forme de rencontre avec moi-même. Ce fut une séance inoubliable et touchante qui m'a servi de levier pour mon projet et m'a redonné confiance pour agir ». Pour exercer cette activité, la coach installée à Champigny a signé une convention avec la Régie des équipements municipaux sportifs de Reims (REMS) qui met à sa disposition des chevaux encadrés par un moniteur au centre équestre situé à Tinquieux. L'animal fait partie du champ d'exploration de Delphine Dépy Carron depuis longtemps. Pendant ses études de psychologie qu'elle poursuit jusqu'en maîtrise, elle découvre les neurosciences et se passionne pour elles « parce qu'on touche au système nerveux central ».

Elle passe son doctorat dans cette discipline, en faisant une étude comparée des comportements humains et animaux. Doctorat qu'elle prolonge par une formation en neuropsychologie qui lui permet d'approfondir « ce monde merveilleux du cerveau ». Déjà deux fois maman (son troisième enfant naîtra en 2006), elle décide en 2002 de quitter la recherche publique et de se mettre à son compte aux portes de Reims où elle a suivi son mari.

SORTIR DE SA ZONE DE CONFORT

Tout en faisant du conseil auprès de l'industrie pharmaceutique pour des essais cliniques en neuropsychologie (sur la maladie d'Alzheimer en particulier), elle décide de croiser les neurosciences et l'art du coaching (dans lequel elle est aussi certifiée) pour proposer des outils innovants au sein de sa

société, Calliopæ. Sa cible première : l'entreprise, le travail sur l'intelligence collective, la cohésion d'équipe, l'innovation, la créativité, la performance... « Avoir une idée un jour, c'est facile. Le plus dur, c'est de faire de l'innovation continue. Quand on est installé dans une routine, on est à 99 % en pilotage automatique. Le coaching, c'est aider les équipes, les top managers à sortir de leur zone de confort, à sortir de ce qu'ils savent faire si bien et n'arrivent plus à faire dans un nouveau contexte, à accepter l'échec, qui est mal vu alors qu'il fait partie de la réussite ».

Pour les personnes en souffrance, elle développe par ailleurs l'hypno-coaching, un mode d'accompagnement assez novateur en France alors qu'il est pratiqué depuis quinze ans dans les pays anglo-saxons. « Je le propose quand il s'avère nécessaire d'utiliser un autre outil. Il y a la méthode traditionnelle qui entraîne le sujet vers le sommeil et nécessite de sa part une grande confiance pour lâcher prise. Et il y a celle que je préfère, qui consiste à placer la personne dans un état augmenté de conscience. Cela permet de la débloquer en l'autonomisant ». Encore faut-il qu'elle soit réceptive et prête à la transformation. « Quand les résistances sont trop fortes, reconnaît Delphine Dépy Carron, il y a des personnes auxquelles on conseille de voir un thérapeute ».

CATHERINE RIVIÈRE

1968

Naissance à Paris.

1998

Doctorat en neurosciences.

2002

Installation à son compte.

2016

Intervention à HEC sur le coaching facilité par le cheval.

« Ce qu'on expérimente avec le cheval, on peut le transférer dans sa vie professionnelle et personnelle ».

méconnu, « l'accompagnement facilité par le cheval » est l'une des méthodes de coaching proposée par Del-