

## Travailler sur le CARE et la gestion des émotions – avec l’outil exclusif de météo intérieure inspirée par le langage corporel des chevaux

**Un temps de recentrage sur l’essentiel et de partage en équipe pour prévenir les burn-out et stimuler la résilience collective**



### Pourquoi faire ?

Le thème du CARE – « prendre soin de » - occupe une importance grandissante dans le milieu professionnel. Pilier essentiel de la résilience et de la prévention du burn-out, il contribue significativement à l’engagement et la performance des équipes en consolidant la gestion des efforts sur la durée, agissant sur la motivation profonde et activant les réflexes de solidarité précieux face aux pressions et challenges multiples.

Au Reset Institute, nous appréhendons le CARE à travers trois axes synergiques : \*SelfCARE, WorkCare, GroupCare pour rendre compte de sa nature systémique et marquer le lien avec les thématiques d’engagement et d’efficacité collective sur la durée. \*prendre soin de soi, de son travail, du groupe.

Le développement de l’intelligence émotionnelle – personnelle et en équipe – tient une place centrale dans ce reboot de notre fonctionnement. En permettant de tirer parti des informations données par les émotions, il facilite l’identification précoce des frustrations, malentendus, besoins non couverts qui peuvent alors être traités sans attendre d’avoir un coût négatif pour la santé mentale et l’efficacité/la résilience de l’équipe. Il invite à nourrir davantage les émotions positives qui sont une dimension incontournable du bien-être au travail et ont de multiples co-bénéfices comme montré par les neurosciences.

Pour accélérer la réflexion et le développement sur ce thème, cette journée s’appuie sur l’approche EWILD – Equine & Wildlife Inspired Learning & Development. L’exemple de la gestion des émotions et du collectif dans d’autres sociétés animales fournit un aiguillon pour prendre du recul sur nos fonctionnements – souvent devenus automatiques et inconscients. Une partie de la journée est consacrée à la découverte de l’outil innovant de météo intérieure approfondie par le langage non verbal des chevaux. La météo intérieure est un exercice classique qui – bien fait- aide à détecter, nommer, prendre en compte les émotions pour les utiliser comme signal utile. La version exclusive @Instant Cheval va plus loin en en faisant un outil très concret et facile à utiliser à tout moment du quotidien pour attirer l’attention de ses collègues ou manager sur un besoin, de façon légère mais non moins pertinente. Pour cela, il utilise le détour par la communication corporelle extrêmement codifiée des chevaux. Apprendre à la décoder, c’est aussi réapprendre à observer le langage non verbal – et notamment émotionnel- de ses collègues ! A titre personnel, il est utile pour lutter contre les timbres émotionnels qui s’accumulent. Autant de notions qui seront vues pendant cette journée décalée et marquante !

#### Contact :

Christine Chemin

06 49 85 15 46

[christinechemin@hotmail.com](mailto:christinechemin@hotmail.com),

<https://www.linkedin.com/in/christine-chemin/>

Site <https://www.Theresetinstitute.org>

#### Quelques chiffres...

**En France, seulement 7% des collaborateurs se disent engagés dans leur entreprise. ( 13% en Europe et 23% dans le monde)**

**37% des collaborateurs ont ressenti beaucoup de stress la journée d’avant**

**19 % des collaborateurs beaucoup de colère**

**19 % des collaborateurs beaucoup de tristesse**

**¼ des leaders se sentent en burn-out régulièrement ou tout le temps.**

( State of the Global Workplace: 2024 Report, gallup)

**Selon une enquête de l’OMS, la dépression et l’anxiété coûtent à l’économie mondiale environ 1 000 milliards de dollars par an en perte de productivité.**

**A l’inverse, la compilation de plus de 200 travaux de recherche portant au total sur plus de 250 000 personnes a montré que les salariés qui se sentent heureux sont plus productifs, ont des meilleures performances commerciales, sont plus fidèles à l’entreprise, et sont meilleurs managers. Ils sont moins souvent absents pour maladie et leur risque d’épuisement professionnel est moindre.**

## Programme de la journée

**Matin ( en salle) - Accueil** des participants, présentation de la journée- Pourquoi parler « CARE » et gestion des émotions ? et pourquoi utiliser le détour par l'éthologie et les chevaux pour faire travailler sur ce thème ?  
Mise en chauffe : jeu des expressions animalières et animaux totems

**Introduction : Le modèle CARE : de quoi parle-t-on ? l'approche holistique du Reset Institute**

**Ateliers exploratoires : lectures inspirantes et temps de réflexion autour des trois champs du CARE :**

- En sous-groupe, les participants explorent tour à tour des mini-ateliers, chacun présentant un des champs du CARE et des exemples de comment il se traduit – *A chaque fois, un exemple de pratique chez les athlètes ou en entreprise et un exemple tiré des sociétés animales. (éthologie)*

**Temps de réflexion individuel guidé par des questions pour faire le point sur où chacun en est.**

**Mini-conférence sur la neurosciences des habitudes et temps d'échanges en groupe sur des chantiers potentiellement à lancer dans le sillage de la journée ( format brainstorming flash)**

**Après- midi : CARE et Emotions**

**Intoduction : Comment les émotions impactent-elles nos pratiques du CARE ?**

**Activité : S'entraîner à identifier et nommer les émotions grâce aux signaux de communication non verbale – activité aidée par les chevaux**

- Initiation au décodage du langage non verbal du cheval
- Parallèle avec la communication non verbale humaine
- Point sur ses pratiques d'observation et décodage en action de travail

**Session : Oser communiquer sur ses émotions pour faciliter l'entraide et l'ajustement des autres – outil exclusif de météo intérieure facilitée par les chevaux**

- Présentation et utilisation flash du jeu de cartes de météo intérieure guidée par les chevaux
- Réflexion collective : Comment projetons-nous de l'utiliser demain ?

**Débrief flash** avant de se quitter : 3 choses que je retiens pour moi. 3 choses que je retiens pour l'équipe.

## Objectifs pédagogiques

- Faire réfléchir aux trois piliers du CARE et aux leviers d'une gestion constructive des émotions dans les équipes.
- Ouvrir un temps pour diagnostiquer où on en est, individuellement et en équipe
- Donner des outils concrets pour augmenter l'intelligence émotionnelle collective, fondement de la gestion saine des efforts et de la résilience

## Public :

Managers, dirigeants, et leurs équipes.

## Pré-requis :

Aucune connaissance du cheval n'est nécessaire.

**Nombre de participants : 7 à 20**

**Durée :** 1 jour de 7 h

**Expert :** Christine Chemin,

- ESCP, PhD en Anthropologie, diplômée en Ethologie Équine
- Animatrice de séminaires d'intelligence collective (ASE- CapGemini), plus de 15 ans de veille des évolutions managériales pour @Manageris.
- Fondatrice du Reset Institute et de l'approche EWILD – Equine & Wildlife Learning & Development, horse coach.



## Les +

Une formation unique qui combine expertise de l'éthologie et du management.  
Un mélange d'ateliers interactifs, de partage de connaissance et d'apprentissage expérientiel.  
Le tout dans la bonne humeur !

## Contact :

Christine Chemin

06 49 85 15 46

[christinechemin@hotmail.com](mailto:christinechemin@hotmail.com),

<https://www.linkedin.com/in/christine-chemin/>

Site <https://www.Theresetinstitute.org>