

Anne Sartori la chuchoteuse



Se recentrer sur soi-même et redonner du sens à sa vie grâce aux chevaux est désormais possible à quelques minutes de Rennes. Aynooa, créée par Anne Sartori et Jean-Loup Péguin, en 2010, ancien cadre dans la publicité et chef d'entreprise, accueille dirigeants et cadres et les accompagne dans leur réflexion, assistée par les chevaux.

« A un moment donné, confie Anne, j'ai réalisé que je n'arrivais plus à me retrouver dans mon milieu professionnel pour de multiples raisons. J'ai été accompagnée et, à partir de cette expérience, j'ai eu envie de me reconvertir... » Parallèlement à une formation d'Exécutive Coaching au sein d'HEC, elle se perfectionne en psychologie, suit une formation en gestalt thérapie (ndlr : une psychothérapie qui vise à la résolution des troubles émotionnels et comportementaux par un travail sur les processus psychologiques et corporels de l'individu).

Soulager des personnes en souffrance

Elle se rend aux USA pour travailler avec des chuchoteurs, dont Linda Kohanov (2). Grâce aux chevaux, elle retrouve le calme, la sérénité et le pouvoir de mettre le stress à distance. Comment faire se rencontrer deux espèces, pour soulager des personnes qui sont en souffrance ou qui se trouvent en plein questionnement ? Depuis la création d'Aynooa, plus de 400 cadres ou patrons ont testé cette approche. Le centre comprend une salle de réunion, un bureau, un manège couvert et un cabinet de gestalt thérapie. « Je suis une des rares gestalt thérapeute en France (3), à faire de la thérapie assistée par le cheval. Aynooa a des cibles professionnelles, moi je reçois des particuliers en individuel ou en groupe. »

Dans le centre, les clients ne montent pas les équidés. Ils tentent d'entrer en communication avec eux. Le cheval capte le manque d'authenticité mais, souvent, rassure et calme. « La première séance est consacrée à l'objectif du client. En équipe, nous proposons du sur-mesure. En team-building, on reçoit beaucoup de comités de direction internationaux qui restent 2 jours sur place, avec nous et les chevaux. » Le client teste sur le cheval son rapport à l'autorité et sa capacité à faire confiance et à collaborer avec les autres. Au son des martèlements des sabots et des hennissements, l'homme retrouve son authenticité. Savoir être plutôt que savoir faire.

(1) www.aynooa.com

(2) « Le tao du cheval » de Linda Kohanov
(Ed. Le courrier du livre)

(3) anne-sartori.com