

[Accueil](#) | [Genève](#) | [Signé Genève](#) | Rencontre avec Alexandre Guilmard, équi coach

Reconversion inspirante

L'homme qui laisse les chevaux révéler nos vérités cachées

Victime d'un burn-out sévère, Alexandre Guilmard a découvert le pouvoir thérapeutique des équidés.



Nathalie Rendu - Reporter de quartier pour Signé Genève

Publié: 28.05.2025, 09h03





Abonnez-vous dès maintenant et profitez de la fonction de lecture audio.

[S'abonner](#)

Se connecter

[BotTalk](#)

En bref:

- Après un burn-out, Alexandre Guilmard découvre les bienfaits thérapeutiques des chevaux.
- Une jument indomptée devient son miroir émotionnel, révélant sa nature.
- L'équicoaching combine le travail avec les chevaux et l'hypnose thérapeutique.
- Il accompagne désormais des personnes en difficulté vers leur reconstruction personnelle.

Alexandre Guilmard est né à Grenoble et a grandi près d'Évian, avant de crer ses racines à Genève, qui est devenue son port d'attache.

Il est passionné de chevaux depuis qu'il sait parler et marcher, et les chevaux ont toujours plus ou moins fait partie de sa vie.

«À chaque moment difficile de ma vie, mon réflexe restait le même, c'est d'aller vers eux. Leur présence m'apaisait. Une balade, un contact, ou même un simple échange de regards», dit-il. Sans qu'il le sache, ce lien tinctif allait un jour changer sa vie.

Diplômé en sciences politiques, une carrière classique, il a une vie bien rythmée: études, travail, un tourbillon «ordinaire», jusqu'au jour où le burn-out a tout fait basculer.

Burn-out

Là aussi, un schéma «classique», le burn-out. Contrairement à celui de certaines personnes, le sien s'est installé sans prévenir, bien enraciné. Il a fallu plusieurs années pour en sortir.

C'est un psychiatre qui amorce la réflexion en lui demandant: «Qu'est-ce qui vous fait du bien?» «Cette question m'a pris de court, dit Alexandre Guilmard, car, trop pris dans ma carrière, je n'avais plus de loisirs, plus vraiment de vie sociale, mais un mot revenait dans ma tête: «cheval.» Et c'est ainsi qu'il a repris le chemin des écuries en rencontrant une magnifique jument, indomptée et imprévisible. Elle n'était pas encore de bonne humeur, et la propriétaire lui demande de s'en occuper dès le lendemain.

Au fil des jours, il s'aperçoit que la jument ne répond pas à ce qu'il fait mais à comment il est. Quand il allait bien, elle s'approchait sans crainte mais quand il était tendu ou triste, elle restait à distance. Elle était un

table miroir, brut, sans filtre, sans concession.

Ce fut le déclic. Il avait trouvé l'outil ultime pour du coaching vivant. Être capable de refléter sans juger ce que nous portons en nous.

Nous savons tous que les animaux flairent, ressentent avant nous, leurs mains. Face à un animal, nul ne peut jouer un rôle, car notre corps passe dévoile. L'animal capte tout ce que nous imaginons dissimuler.

Équicoaching

C'est cela, l'équicoaching (ou *horse coaching*). C'est différent de la pratique équestre que nous connaissons, rien de sportif. C'est une rencontre à deux dans la présence, dans le silence parfois, mais avant tout un retour à soi.

«J'avais trouvé ma voie», dit-il. C'est ainsi qu'il s'est formé au *horse coaching*, en y ajoutant l'hypnose, la PNL et les constellations systémiques.

«L'hypnose n'a rien de magique, dit-il, c'est une écoute fine et subtile. Souvent, après une séance avec le cheval, l'hypnose vient en écho. Cela donne un second souffle pour ancrer, intégrer le travail. Nous ne portons jamais seuls nos histoires. Souvent, on les hérite de nos parents ou de nos amis.

Aujourd'hui, Alexandre Guilmard accompagne des cadres épuisés, de jeunes adultes perdus ou des adultes en quête de sens. Des gens qui arrivent à se dénouer, à se défaire des nœuds, des gens de tous milieux.

En conclusion, Alexandre Guilmard nous dit: «Je marche avec les autres sur ce fil du vivant. Ce fil qui traverse nos corps, nos émotions, nos histoires. Un fil invisible mais tenace. Chaque jour, je suis ce fil, avec humour et tendresse. Je joue avec les chevaux, l'hypnose, les constellations et, surtout, avec ma condition intime que nous avons en nous tout ce qu'il faut pour nous retrouver. Il suffit parfois d'un autre regard, celui d'un cheval.»

Vous souhaitez partager des informations sur votre ville, votre quartier?

Participez aux discussions sur le [groupe Facebook](#).

—

Nathalie Rendu est reporter de quartier pour Signé Genève. Photographe installée à Gex elle anime également une émission de Country Music sur Radio Cité. Elle écrit principalement des articles sur les artistes ou l'artisanat genevois. [Plus d'infos](#)

Vous avez trouvé une erreur? [Merci de nous la signaler.](#)

0 commentaires