

Progresser grâce aux chevaux

«Le cheval est le reflet de nous-même», lance Virginie Sigrist. L'habitante du Landeron (NE) le constate jour après jour dans son activité professionnelle. Équicoach, elle propose un suivi assisté par ses chevaux pour accompagner et faire évoluer les enfants et les adultes. «Beaucoup de personnes qui viennent me voir souffrent de burn-out ou de pression au travail. D'autres rencontrent des problèmes de couple, ont de la peine à faire un deuil ou souhaitent perdre du poids. Les raisons évoquées sont variées. Pour ce qui est des enfants, le harcèlement scolaire, le manque de confiance et une mauvaise estime sont les principaux motifs.»

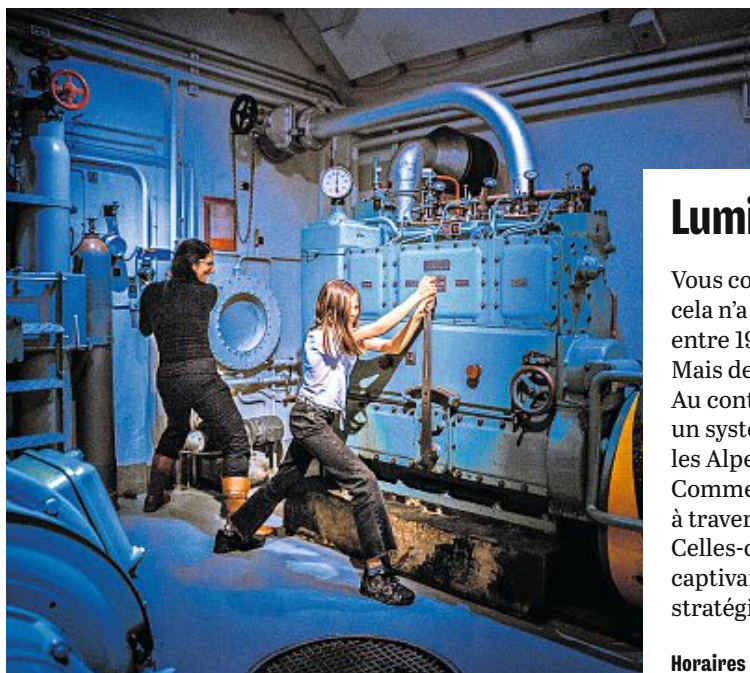
Comment se déroule une séance? «Généralement, la première étape consiste à la confrontation avec les équidés. Puis, la personne effectue des exercices avec le cheval qui l'a choisie», explique celle qui s'est formée en

Belgique. Et de poursuivre: «Les chevaux ont une grande sensibilité, ils peuvent ressentir nos émotions. Se retrouver en face d'eux peut faire ressurgir certaines choses. Pour ma part, je me suis prêtée à l'exercice durant ma formation et des souvenirs de mon enfance sont remontés à la surface.»

Visite dans un home

Avec l'un de ses équidés, Virginie Sigrist rend aussi régulièrement visite à des pensionnaires d'un home de la région neuchâteloise. «Notre venue fait travailler leur mémoire. Beaucoup d'entre eux apprécient de partager leurs souvenirs en lien avec les chevaux. D'autres sont illuminés par la simple présence de l'animal», conclut-elle. **AC**

Le cheval peut jouer un rôle de médiateur par sa capacité à ressentir nos émotions.



Le fort de Chillon est ouvert 7 jours sur 7 jusqu'au 20 août.

Lumière sur le fort de Chillon

Vous connaissez le fort de Chillon? Si ce n'est pas le cas, cela n'a rien d'étonnant. Creusé dans la paroi rocheuse entre 1941 et 1942, cet ouvrage militaire se fait discret. Mais depuis 2020, il ne défend plus aucun secret. Au contraire, il met en lumière le Réduit national, un système de fortifications mis en place dans les Alpes suisses durant la Seconde Guerre mondiale. Comment? Il invite le public à voyager dans le temps à travers plus de 20 pièces sur plusieurs niveaux. Celles-ci sont remplies d'interactions et d'ambiances captivantes. Réalité virtuelle, quiz et jeux de stratégie seront vos alliés pendant la visite. **AC**

Horaires et infos sur www.fortdechillon.ch



Pour offrir l'équicoaching aux personnes sans moyen financier, Virginie Sigrist a créé l'association Tagada: www.associationtagada.ch.

Le chiffre 121

C'est le nombre de conseillers fédéraux qui ont été élus par l'Assemblée fédérale depuis sa création en 1848. En moyenne, un conseiller fédéral est élu à 50,3 ans et il siège durant 10 ans. Non, le plus jeune élu de l'histoire n'est pas Alain Berset, qui l'a été à 39 ans, mais le Neuchâtelois Numa Droz (1844-1899), qui n'avait que 31 ans lors de son élection. Quant à la plus jeune, c'est la PDC Ruth Metzler, élue peu avant son 36^e anniversaire en 1999.

Expression

La formule «il n'y a pas le feu», signifiant il n'y a pas d'urgence, apparaît au milieu du XX^e siècle. «Au lac» s'ajoute plus tard à l'expression faisant référence au Léman. C'était en fait une manière de moquer la prétendue lenteur du peuple suisse. En outre, le fait qu'une étendue d'eau soit en feu ajoute un caractère sarcastique.

Mots d'enfants

Toute fière, Julia (5 ans):
«Maman, regarde, j'ai fait pipi debout devant les toilettes. Tu vois, il n'y a pas que Léo qui y arrive!»

Vous avez un bon mot à partager?
cooperation@coop.ch

ÉLODIE ET FAMILLE ©NANO

