



TABLE DES MATIÈRES

Avant-propos.....	9
Introduction.....	13
Chapitre 1 - Nomenclature du MFC.....	19
• Le mieux-être	
• Le mieux-être facilité	
Les trois centres intelligents	
• Le mieux-être facilité par le cheval (MFC)	
Petite histoire du MFC	
Chapitre 2 - Caractéristiques des mammifères sociaux.....	39
• La conscience chez les mammifères	
• Les ressemblances avec les grands mammifères	
Le réflexe instinctif FFF des mammifères et la zone de tolérance	
La cohérence cardiaque et le champ électromagnétique du coeur	
L'ocytocine	
Chapitre 3 - Principes à intégrer lors d'une expérimentation en MFC.....	55
• La conscience de soi-même	
• La respiration	
• Le balayage corporel	
• Les émotions	
• L'égo	
• Le triangle de Karpman	
Chapitre 4 - Exemples d'expérimentations en MFC.....	73
• L'éthique personnelle et professionnelle en MFC	
• L'intuition	
• Les limites saines	
• Exercices introspectifs	
• Exercices actifs	
Conclusion.....	89
Documents cités en références.....	93