



Le coaching fait son entrée depuis quelques années dans la vie des personnes. On en entend beaucoup parler mais finalement, lorsque l'on interroge les uns et les autres, on peut s'apercevoir que pour nombre d'entre eux, cette forme d'accompagnement demeure encore assez mystérieuse et qu'un certain flou entoure cette nouvelle prestation.

Je me propose ici de lever le voile sur ce métier récent, sur les techniques s'y rapportant, sur la façon de l'utiliser au mieux et d'effectuer avec vous un bout de chemin afin que vous puissiez juger si le coaching pourrait correspondre à la forme d'accompagnement que vous recherchez.

Le coaching, est l'accompagnement personnalisé d'une femme, d'un homme, en partant d'un point A qui indique un état présent, un contexte précis, l'instant T du départ, pour se diriger vers un point B qui va désigner un état et un contexte futur désiré et dessiné par la personne coachée. C'est un peu comme si l'on pouvait figer en une seule image - vous-même, le contexte qui vous intéresse et les relations que vous entretenez dans ce contexte et à un moment précis - aussi bien pour le cliché du point de départ que pour celui du point d'arrivée. Bien évidemment ces 2 clichés seraient différents et les éléments constitutifs de l'image qui correspondrait au point d'arrivée permettraient alors d'identifier tous les changements qui sont intervenus lors du processus de coaching

Par exemple, pour Martine, la situation de départ (l'état présent) pourrait être décrite de la façon suivante : la médiocre qualité de sa communication génère des incompréhensions et des tensions dans ses relations. Elle peut constater que son entourage, soit ne l'écoute pas( elle parle trop et se plaint), soit réagit en adoptant des comportements qui la chagrinent (elle est abrupte et vexe les personnes) – soit on l'évite (en effet, elle sourit très gentiment à tout le monde et fait des petites trahisons par derrière- en fait, elle est la plupart du temps en colère car elle n'ose pas dire ce qui devrait être dit et faire ce qui devrait être fait), ou alors elle est trop gentille car elle ne sait pas dire non.

Elle décide alors de se faire coacher pour améliorer la qualité de sa relation avec les autres.

L'état désiré projeté pourrait être défini comme suit : Martine a maintenant une communication cohérente et efficace, les relations sont devenues fluides avec son entourage – les personnes se plaisent en sa compagnie – ses enfants se confient plus facilement – elle est capable de dire non tranquillement car elle a pu identifier ce qui est important pour elle ; sa relation de couple s'est améliorée – la semaine dernière il n'y a pas eu une seule dispute à la maison – elle ne s'est pas sentie une seule fois en colère.

Des indicateurs précis concernant ces résultats doivent être déterminés.

Le coaching est toujours déclenché par une demande liée à des événements bien précis. Par exemple : « la semaine dernière je n'ai pas su dire non et je suis resté à travailler tard sur le dossier que personne ne voulait – je n'ai pas vu mes enfants depuis une semaine. Je ne supporte plus cette situation. » Ou bien j'ai besoin de trouver un équilibre entre ma vie professionnelle et ma vie personnelle, ou bien encore j'ai besoin de prendre confiance en moi car j'aimerais réussir ce nouvel objectif que je me suis fixé. Ou bien encore, j'ai un entretien important la semaine prochaine et je veux le réussir. »



Il s'agit bien d'un accompagnement dynamique qui doit avoir pour résultat une succession d'actions justes, efficaces, fluides et percutantes grâce à des comportements adéquats, lesquels seront portés par un esprit et des pensées qui permettront ce résultat.

Le but de l'accompagnement est donc l'éclosion et la mise en œuvre des potentialités, aptitudes et ressources insuffisamment exploitées et nécessaires à l'atteinte d'un objectif fixé par le client.

Le coach tiré du français « coche » et de l'anglais « coach » est donc celui qui conduit les voyageurs d'un endroit à un autre et qui leur permet, aux moyens de certaines techniques de communication, d'atteindre la destination qu'ils se sont fixée.

Cette pratique s'inscrit dans une longue tradition de l'accompagnement. Il y avait le sage, le mentor, l'instituteur, le guide, le conseiller, etc.

Le coaching relève d'un état d'esprit en résonance avec notre époque. Il repose sur le postulat suivant : la personne accompagnée possède en elle les ressources et les solutions qui la conduiront à la réussite de son objectif. **Il s'agit en fait d'un choix délibéré de miser sur les énergies de la personne, sur ses expériences passées positives, sur ses talents, sur sa capacité d'évolution, car il est démontré que cette démarche donne les meilleurs résultats.** En effet, on sait précisément aujourd'hui que les pensées qui occupent quotidiennement l'esprit d'une personne déterminent « sa réalité ». Cette réalité conduit naturellement à des comportements, des décisions, des actions et des résultats.

L'approche positive et dynamique de cet accompagnement ne constitue pas un déni concernant l'existence de problèmes comportementaux, de la souffrance, de la plainte ; cela veut simplement dire que le **coaching n'est pas concerné par ces niveaux et que le coach n'est pas un thérapeute.** Cette dimension appartient aux Psy formés dans l'optique d'accueillir la souffrance, la plainte nécessaire et qui sont là pour « soigner » et permettre le rétablissement, la cicatrisation, la guérison.

Le coach n'est pas un « naïf » qui voit la vie en rose et qui « positive ». Il a un rôle spécifique : celui d'accompagner l'action dans un processus exigeant d'évolution propre à l'être humain. Il est donc important que les « focus » sur lesquels il va s'appuyer pour conduire cette action permettent le déploiement des énergies de la personne.

Le coaching revendique un héritage croisé : celui du monde sportif (stimulation positive-soutien-performance) et de la maïeutique socratique (Connais-toi, toi-même). C'est aussi la voie du guerrier, qui passe par le choix, la décision, l'action, et donc par le corps. **Nous sommes donc dans l'action, les enjeux sont concrets, les apprentissages vont se faire et les actions doivent mener aux objectifs, aux résultats.**

L'intervention s'effectue à partir d'entretiens dont la technique constitue le concept du coaching.



## L'ENTRETIEN

Alors comment se passe l'entretien avec un coach ?

Qu'il s'agisse d'une seule séance ou de plusieurs séances, vous allez retrouver le même schéma.

- Le coach souhaite d'abord savoir ce qui motive votre appel. Quelle est donc la problématique et quelles en sont ses répercussions (l'état présent- le contexte actuel).
- Ensuite il veut savoir ce que vous voulez vraiment (à la place du problème – c'est-à-dire, l'état désiré, l'objectif) etc ...
- Il recense avec vous les ressources dont vous disposez – et celles dont vous auriez besoin- pour atteindre cet objectif.
- Il vous aide également à identifier ce qui vous empêche actuellement ou ce qui pourrait vous empêcher d'avoir ce que vous voulez et ...
- Ce que vous pourriez mettre en place pour lever ces obstacles..
- Enfin il attend que vous vous engagiez à faire, ce que vous estimez pouvoir faire
- Et l'entretien se termine avec un plan d'action et ...
- Un feedback quand à ce que vous avez pu apprendre sur vous-même pendant cette séance .

**L'ENORME AVANTAGE** d'une séance de coaching tient au fait que **le coach pose des questions très pertinentes** qui vous donnent ainsi l'opportunité de voir, d'entendre, de ressentir ce que vous ne pouvez pas voir, entendre et ressentir seul, ou lors de bavardage avec des amis. Il vous ouvre à d'autres perceptions. C'est ce qu'on appelle aussi l'effet miroir. Le coach vous donne **l'UNIQUE OPPORTNITE** de **vous voir vous-même** de façon beaucoup **plus objective** – tant au niveau de vos points faibles que de vos points forts (selon les tempéraments, on sous-estime ou on surestime ses points forts et ses capacités et on sous-estime et on surestime aussi ses points faibles). De même ; de par ses questions, **il vous renvoie à une image beaucoup plus nette et exacte de la situation dans laquelle vous êtes vraiment en ce moment** – et l'ensemble de ces indicateurs précis sur vous et sur votre contexte vous permet alors de poser des comportements et des actions beaucoup plus pertinentes et adaptées.

## BONNE SEANCE !

Florence Rollot