

Le coaching : un soutien à bord

Depuis quelques mois où nous pourrions presque avoir l'impression de devenir des armes bactériologiques ou des cibles potentielles si nous ne nous équipons pas abondamment en gel hydroalcoolique et autres masques chirurgicaux, nous touchons du doigt la difficulté à cheminer de façon juste dans nos vies. Comment faire notre travail à distance, sans ces petits échanges informels avec les collègues, si précieux ... et en s'occupant des enfants? Comment nous sentir en sécurité avec des informations généralistes biaisées et anxieuses, et des directives qui changent souvent? Comment gérer notre sentiment de solitude lorsque la distanciation physique est de rigueur? Comment trouver ce qui nous ressource?

Nous voici donc en cette période de rentrée, redémarrant nos activités masqués comme des cowboys avant un hold-up, tout en nous tenant prêts à un éventuel "reconfinement" qui pourrait nous tomber sur le nez à tout moment, essayant tant bien que mal de trouver notre route dans ces conditions tellement étranges.

C'est précisément dans ces situations que le coaching peut trouver tout son sens. En effet, chaque situation est unique, chaque personne est différente. Le coaching aide les personnes à apporter leurs réponses, ce qui leur semble cohérent dans leur situation. Il est un lieu de ressource et de soutien bienveillant où chacun peut être accompagné à son rythme dans son cheminement.

Ah mais moi, je n'ai pas besoin de ça, je peux très bien me débrouiller tout seul !

Tout à fait. Beaucoup de personnes ne font pas appel à un coach et sont raisonnablement satisfaites de leur activité. Et en même temps, ça peut aider. En particulier si nous avons un problème qui se répète, si nous nous

Ils ont testé

D. (Ingénieur)

[Que venais tu chercher?](#)

Une aide pour avancer dans mes situations professionnelles me semblant embrouillées.

Une écoute d'un œil extérieur bienveillant

[Qu'as tu apprécié?](#)

La bienveillance qui peut proposer des alternatives, qui ne dit pas oui tout le temps.

[Des choses t'ont elles surpris?](#)

Le niveau d'écoute. Le bazar dans ma tête avec lequel j'arrive et les choses concrètes et sympas avec lesquelles je repars.

[A qui tu recommanderais le coaching](#)

A moi il y a 10 ans. Un ingénieur qui a la tête dans le guidon et ne voit pas les signes qui disent que cela ne va pas ainsi.

D. (Conseillère en reclassement professionnel)

[Que venais tu chercher?](#)

Un accompagnement personnalisé vers une

sentons confus ou si nous ne voyons pas d'issue à une situation. Etre coaché, c'est déjà être écouté avec bienveillance, c'est précieux. C'est aussi avoir un point de vue alternatif sur les choses. C'est très utile car nous avons tous des biais cognitifs qui font que par exemple 90% des français pensent mieux conduire que la moyenne! Un peu comme un miroir qui nous renvoie notre image (personne ne peut voir son propre visage), être coaché nous permet de voir des parties de nos comportements que nous ne pouvons pas voir depuis notre point de vue. Cela peut aussi nous aider à identifier des ressources, des talents que nous ne soupçonnons pas chez nous et que nous pouvons mobiliser. Du coup, cela nous permet d'agir avec nos ressources dans des domaines où nous avons une influence, plutôt que de rester dans une forme d'impuissance.

Mais alors, ça fait quoi un coach exactement ?

Ben, ça dépend... Hé oui, chaque coach aura sa façon d'accompagner et tous les clients n'ont pas les mêmes besoins. Cela dit, l'idée, est que c'est une personne qui est notre alliée, qui nous accompagne sur notre chemin, qui s'adapte à notre rythme, qui est là pour nous aider à trouver nos solutions, celles qui sont adaptées pour nous à cet instant de notre vie. Elle porte sur nous et sur ce que nous vivons un regard bienveillant, positif et nous aide à mobiliser notre potentiel pour appréhender les situations auxquelles nous sommes confrontés. Pour nous accompagner, l'écoute du coach sera essentielle. Une écoute profonde de ce que nous vivons, sans jugement et sans enjeu pour le coach. Les personnes qui nous entourent sont potentiellement à l'écoute, et en même temps, ce n'est pas nécessairement facile pour elles de nous écouter car elles sont souvent concernées ou impliquées dans ce que nous leur partageons. Et puis elle ne sont pas nécessairement disponibles ou habituées à nous écouter vraiment. Le fait de pouvoir parler à un coach, qui n'est pas impliqué dans la situation et qui est tout à notre écoute, est une

expérience qui peut être à la fois exceptionnelle et

installation professionnelle.

Qu'as tu apprécié?

L'écoute, le professionnalisme, le fait d'être guidée, la satisfaction personnelle des résultats obtenus.

Des choses t'ont elles surprise?

Le travail en profondeur sur les émotions et bien plus, et les résultats plus que satisfaisants.

M., (Chef d'entreprise) :

Que venais tu chercher?

Une aide pour apprendre à gérer la relation avec les collaborateurs. C'est un domaine dans lequel je n'avais pas d'expérience.

Des choses t'ont elles surpris?

Qu'au début, on a passé du temps à parler de ce que je ressentais, de mes émotions

Qu'as tu apprécié?

Cela m'a aidé et cela m'aide toujours. Il y a un résultat dans la gestion des relations et de moi-même, dans les joies et dans les peines.

expériences qui peut être à la fois exceptionnellement et appréciable.

Mouais, ça sonne un peu monde des bisounours ce truc quand même...

C'est vrai que cela paraît trop beau pour être vrai.... Ainsi est notre culture, quand quelque chose est positif, nous avons tendance à penser qu'il y a anguille sous roche. A noter malgré tout que le coaching peut être confrontant car c'est également l'occasion de prendre conscience de notre responsabilité dans ce qui nous arrive. Pas dans le sens faute, mais dans le sens où quoi qu'il arrive c'est à nous de décider de ce que nous allons faire. C'est aussi cela la liberté. Comment nous vivons les choses dépend de nous, nous n'avons peut-être pas toujours le pouvoir de changer les événements, jamais celui de changer les autres, mais par contre, nous pouvons nous changer nous-même.

C'est à dire ?

C'est nous qui adoptons nos comportements, c'est nous qui gérons nos différentes émotions, c'est nous qui regardons le monde à travers ce que nous avons choisi de croire, et c'est nous qui choisissons d'agir de telle ou telle façon. Toutes ces choses sont autant de leviers sur lesquels nous pouvons agir. Nous ne disons pas que c'est simple, mais simplement que c'est possible...et très utile!

Est-ce que vous avez un exemple ?

Tout à fait. Un ancien client avait des enjeux de relation avec une personne de son équipe. Il trouvait que son travail n'était pas abouti, qu'il ne respectait pas les délais. Donc, il allait très régulièrement le voir pour vérifier où il en était, pour lui proposer de l'aide, pour lui dire comment lui aurait fait, pour le "faire" travailler. Pendant la séance de coaching, il a d'abord travaillé sur sa peur à lui, sur le fait que le danger n'était pas si grand. Ensuite, il s'est rendu compte qu'en fonctionnant comme cela, son collègue était tendu chaque fois qu'il le

M., (un autre chef d'entreprise) :

Qu'est-ce que vous étiez venu chercher ?

Du recul par rapport à mon quotidien, trouver plus d'équilibre entre mes vies personnelle et professionnelle et développer mon leadership.

Qu'est-ce qui vous a surpris ?

La possibilité de prendre le dessus sur les émotions et apprendre à les gérer.

Qu'est-ce que vous avez aimé ?

D'avoir retrouvé plus de sérénité et de renouveler mes énergies.

.....

M. (Consultant) :

Que venais tu chercher ?

Je venais chercher une aide extérieure & objective pour m'aider à évoluer dans mon parcours professionnel.

Qu'as-tu trouvé ?

J'y ai trouvé une écoute et un soutien.

Qu'as-tu apprécié ?

La bienveillance, l'accompagnement sur des problématiques ponctuelles ou de fond.

Des choses t'ont-elles

voyait arriver, qu'il se renfermait et qu'il ne lui demandait jamais d'aide. Enfin, il a accepté de changer son regard sur son collègue, de le voir comme une personne capable de fixer ses propres objectifs et de les atteindre. Il a choisi de lui faire confiance, et de le laisser venir vers lui s'il en avait besoin. Leurs relations se sont détendues, ils ont ajusté ensemble la délégation afin de répartir les actions en fonction des talents de chacun.

Je vois un peu mieux. Mais du coup, comment je peux faire pour choisir un coach ?

Choisir un coach nous fait déjà avancer vers ce qui est bon pour nous. En particulier si nous nous autorisons à sentir si la relation et les modalités nous conviennent. La relation avec le coach est vraiment clé dans le processus de coaching. Est-ce que nous nous sentons en confiance? Est-ce que nous nous sentons respecté, écouté, accueilli sans jugement? Est-ce que, lorsque nous échangeons avec cette personne, nous avons l'impression que nous allons pouvoir faire des choses simples, à notre portée pour avancer vers nos objectifs? Si oui, alors, c'est très bon signe. Ensuite, cela peut être utile de vérifier que le coach a un lieu de supervision, c'est à dire un coach de coach, ou un groupe de coaches qui lui permet de prendre du recul sur son métier. Et enfin, si des choses ne nous conviennent pas nous pouvons le lui dire, il s'adaptera.

Et comment ça se passe une séance de coaching ?

C'est assez simple en fait. C'est une réunion à 2, face à face ou en visio. A priori, le coach va beaucoup nous écouter, nous aider à clarifier ce que nous voulons, et nous accompagner dans notre cheminement pour l'obtenir. Nous pourrons lui faire des demandes, c'est une ressource à notre service ... et c'est aussi un être humain, simplement.

Et vous par exemple, qu'est ce qui vous plait dans votre métier de coach ?

surpris ?

La découverte ou redécouverte de ressources personnelles. Le recul & la confiance que cela apporte.

A qui tu recommanderais le coaching ?

A toute personne faisant face à des problématiques professionnelles ponctuelles ou de fond, désireuse d'avoir un accompagnement extérieur afin de trouver ses propres solutions.

Lorsque nous en discutons entre nous chez DTCF et avec nos partenaires (merci Bertrand !), ce qui ressort, c'est notre goût pour les relations humaines profondes, authentiques, le plaisir d'accompagner des personnes dans des cheminements essentiels pour elles, l'impression d'apporter notre part du colibri à l'humanité, le contact avec la complexité mystérieuse de ce métier et la richesse des être humains .

Mais alors, en quoi c'est différent de la thérapie ?

C'est fondamental et en même temps assez subtil. Il y a des outils communs aux 2 approches, des choses qui se retrouvent dans la posture du coach et dans celle du thérapeute (bienveillance, écoute, client au centre...). Et pourtant, en coaching, nous n'allons pas travailler directement sur notre histoire passée, sur les traumatismes vécus dans l'enfance. Le coach va plutôt nous aider à repérer quels sont nos atouts disponibles du moment, et comment nous pouvons les mobiliser pour atteindre nos objectifs.

Donc, ça peut m'aider à me rendre la vie plus agréable...

En résumé, oui. Le coaching, c'est simple, accessible à tous, facile à mettre en place. Cela peut nous permettre déjà de résoudre le problème pour lequel nous sommes venus. Cela a aussi d'autres effets possibles : nous sentir moins seuls, gérer notre stress, sortir de la confusion, prendre du recul sur nos comportements, en essayer de nouveaux, changer notre regard sur les autres, sur les événements et sur nous-mêmes, apprendre à nous occuper de nos besoins, développer notre puissance et notre humilité, développer notre confiance en nous, et avoir, en lien avec le monde, une action qui nous convienne, juste, et dans le sens. Dans un contexte comme celui que nous vivons, le coaching peut nous permettre de trouver en nous des ressources, une solidité et un alignement plus grands.



A vous, maintenant, de voir si vous souhaitez tenter (ou continuer!) l'aventure. En tout cas, que vous la fassiez seul ou accompagné, nous vous souhaitons bonne route sur ce beau chemin qu'est votre vie.



LAURE



PHILIPPE



PIERRE-YVES



LOÏC



PASCAL

f in

[Se désabonner](#) | [Gestion de l'abonnement](#)

Notre Dame de Grâce 81800 Mézens FRANCE
6 avenue Van Genegen 1150 Bruxelles BELGIQUE
154 bis rue des gros grès 92700 Colombes FRANCE

MailPoet