

# À-propos du coaching

Par Jean-Pierre Fortin MCC, CEC, CRHA, CA

## Qu'est-ce que le coaching ?

Le coaching est un processus interactif entre un client ou un groupe de clients et un coach professionnel. Il vise l'atteinte **plus rapide et plus efficace** d'objectifs d'affaires ou de cibles de développement personnel et professionnel.

Engager un coach implique l'idée qu'**on est vraiment décidé à obtenir de meilleurs résultats** que ceux que l'on a présentement. Le coach est un partenaire qui prend à coeur votre projet de réussite ou de transformation. Les clients avec qui nous travaillons, établissent de meilleurs objectifs, se maintiennent davantage en action, prennent de meilleures décisions et utilisent beaucoup mieux leurs talents naturels. Dans une certaine mesure, le travail d'un coach ressemble à celui du coach d'un athlète ou de l'imprésario d'un artiste. Depuis longtemps déjà, ces personnes et, depuis quelques années, des gens d'affaires et des cadres ont pris conscience qu'ils gagnent à travailler avec un coach qualifié. Celui-ci les aide **à mieux cerner les bonnes cibles et à travailler plus efficacement pour les atteindre**. Et souvent, le coaching les amène à équilibrer davantage leur vie et à améliorer leur bien-être.

Le coach focalisera sur **ce qui est le plus important pour vous**. Il vous orientera vers ce qui vous permet d'obtenir de meilleurs résultats plus rapidement. Il vous lancera des défis souvent plus stimulants que ceux que vous vous donneriez vous-mêmes. Il vous parlera sans détour. Il vous proposera des outils et un cadre de travail approprié. Vous partagerez avec lui des avis, des idées, des observations et des points de vue sur votre situation. Vous explorerez les possibilités qui s'offrent à vous et vous examinerez les meilleures stratégies. **Vous demeurerez maître à bord** et c'est votre jugement qui prévaudra. Vous pourrez faire appel à ses services pour la période qui vous conviendra. Il mettra à votre disposition toute son expérience, ses connaissances, ses habiletés et son réseau afin de vous aider à réussir ce que vous voulez entreprendre.

Nos clients sont très importants et nous considérons comme un privilège le fait d'être choisi par eux. C'est pourquoi nous avons à coeur qu'ils réussissent ce qu'ils entreprennent dans leur organisation ou pour eux-mêmes. Nous souhaitons sincèrement qu'ils soient heureux, en santé et que leur situation financière soit saine. Nous désirons qu'ils aient du plaisir avec leurs collègues, leurs collaborateurs, leurs amis et leur famille. En d'autres termes, nous voudrions qu'ils aient **une influence positive sur leur environnement**.

## Qu'est-ce qu'un coach?

Pris dans le sens sportif du terme, le *coach* est une personne qui facilite l'expérimentation orientée vers le développement de nouvelles habiletés. Dans le contexte du coaching personnalisé, les coachs professionnels sont entraînés pour écouter et observer, pour adapter leur approche aux besoins de chaque client et pour faire émerger du client les solutions et les stratégies pertinentes à leur réussite. Ils croient que les individus sont naturellement créatifs et talentueux.

Bien qu'un *coach* donne du feed-back et aide son client à se donner de solides objectifs, c'est le client qui demeure responsable de faire ce qu'il faut pour obtenir les résultats qu'il désire. Le rôle du coach, c'est de faire voir ce qui manque pour réussir, pour aller plus loin, pour être plus efficace, pour être mieux dans sa peau, pour surmonter des difficultés plus aisément. Le coach, c'est celui qui fait émerger des moyens et des actions pour répondre aux situations plus rapidement et plus efficacement. Plus spécifiquement, nos coachs sont souvent demandés pour :

- Susciter une clarification d'un projet personnel ou organisationnel (une mission, des valeurs, des buts).
- Donner plus de sens à leur leadership et faciliter le développement de leurs habiletés de leader.
- Faciliter le transfert d'une entreprise familiale.
- Assister une personne en difficulté sur le plan organisationnel (gestion du temps et des priorités, relations interpersonnelles, habiletés politiques etc.).
- Améliorer leur productivité ou celle de leurs collaborateurs.
- Aider à résoudre des conflits.
- Soutenir une démarche de consolidation d'équipe.
- Entraîner à faire du coaching dans la gestion.

Nos *coachs* sont également préparés pour travailler à des situations comme celles-ci avec nos clients:

- Supprimer des habitudes négatives (telles que le refus, la procrastination, la résistance, la peur du succès ou de l'échec, les excès, le perfectionnisme, etc.)
- Améliorer la confiance en soi
- Apprendre à sortir de sa zone de confort
- Développer son sens de l'organisation
- Rétablir l'équilibre entre la vie personnelle et la vie professionnelle
- Acquérir une plus grande discipline personnelle
- Savoir mieux définir des buts
- Apprendre à donner du feed-back critique de façon constructive
- Développer de meilleures habiletés de communication
- Accroître ses habiletés à faire de la supervision efficace

## **Comment retirer le maximum de votre démarche de coaching?**

Nous souhaitons que vous profitiez au maximum du temps que vous passerez avec votre coach tout autant qu'entre les séances. Voici quelques suggestions qui permettent à nos clients d'optimiser la valeur de leur coaching avec leur coach.

### **Déterminez des objectifs d'affaires et/ou les cibles de développement personnel et professionnel que vous voulez vraiment atteindre**

Les résultats du coaching sont rapides lorsque vous établissez des objectifs clairs basés sur vos besoins et vos valeurs. Le document **MES OBJECTIFS** peut vous y aider efficacement. Vous pourrez ensuite bâtir un **PLAN D'ACTION** qui vous conduira aux résultats et aux transformations que vous désirez.

### **Acceptez l'idée de vous redécouvrir**

Travailler avec un coach capable d'empathie à votre égard est une manière saine d'assurer votre développement personnel et professionnel. Nos clients engagent un coach pour réaliser des buts spécifiques. Ils y mettent du temps et de la persévérance. Ne soyez pas surpris si vous découvrez de nouveaux aspects de vous-mêmes. Peut-être découvrirez-vous que vos buts se réajustent à ce que vous êtes et à ce que vous voulez vraiment. Ce processus de découverte est naturel. C'est pourquoi vous n'avez pas besoin de le provoquer. Il s'agit tout simplement d'en prendre conscience au fur et à mesure qu'il se produira. Un des bénéfices du coaching souvent observé est le développement. Nous pouvons également vous suggérer des instruments d'évaluation avec lesquels vous pouvez travailler pour alimenter ce processus. Parlez-en avec votre coach si vous le désirez.

### **Doublez votre niveau de bonne volonté**

Une partie du travail qui incombe au coach est de vous demander de faire ce qu'il faut pour atteindre vos objectifs et vos cibles de développement. Pas trop évidemment, mais certainement plus que ce que vous vous êtes demandé dans les derniers mois et sans doute plus que ce que vous vous demandez à vous-même en général. Il est nécessaire que vous soyez prêt à expérimenter une approche différente et même à concevoir différemment des aspects de votre vie. Voici quelques exemples de ce à quoi nos clients ont eu à consentir :

- Changer certains comportements
- Expérimenter de nouvelles choses
- Réajuster leur emploi du temps
- Établir des buts qui soient plus importants
- Revoir des idées préconçues qu'ils entretiennent
- Commencer à dire la vérité sans réserve
- Aller chercher le support qu'ils ont besoin pour résoudre un problème
- Élever leur niveau de conscience quand à leurs principes personnels
- Cesser de tolérer des embêtements et de souffrir inutilement dans leur vie

### **Optimisez votre séance de coaching en la préparant adéquatement**

En général, les séances se dérouleront à une fréquence que vous déterminerez avec votre coach. Prenez un peu de temps pour préparer chaque séance de coaching. Vous pourrez ainsi optimiser le temps que vous allez passer avec votre coach. Utilisez le document **MA PRÉPARATION DE LA PROCHAINE SÉANCE DE COACHING**. Vous y trouverez des sujets comme :

- L'objectif ou la cible sur lequel vous avez mis l'accent depuis la séance précédente.
- Les réussites, les percées et les découvertes que vous avez eues depuis la dernière séance.
- Le suivi du travail convenu que vous avez complété ou pas.
- Les difficultés ou les défis auxquels vous êtes confronté dans l'immédiat.
- Ce que vous attendez plus spécifiquement de votre coach pour la prochaine séance.

### **Gardez-vous en forme entre les séances**

Le coaching demande de l'énergie sur les plans émotif, intellectuel, physique et spirituel. Prenez donc un soin particulier de votre bien-être pendant que vous réalisez votre démarche de coaching. Vous êtes évidemment le meilleur juge en cette matière. Néanmoins, nous vous suggérons d'être encore plus attentif à cet égard. Voici quelques exemples d'habitudes que certains de nos clients ont développées comme routine. Nous les partageons avec vous pour vous aider quant à ce que vous pourriez faire pour prendre un soin particulier de vous-mêmes :

<ul style="list-style-type: none"><li>• Marcher, faire de l'exercice</li><li>• Corriger des habitudes alimentaires</li><li>• Lire, apprendre</li><li>• Écouter de la belle musique</li><li>• Éliminer la caféine ou les drogues</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Relaxer, méditer</li><li>• Moins promettre</li><li>• Être matinal</li><li>• Réduire les sucreries</li><li>• Écrire son journal personnel</li></ul>
---	--

### **Faites le travail convenu lors de chaque séance**

Ce ne sont pas des devoirs comme à l'école. Ces sont des tâches à réaliser, des résultats à obtenir, des changements à opérer que vous aurez décidés vous-mêmes et pour lesquels vous aurez convenu de faire de votre mieux pour les réaliser avant la séance suivante. Vous ne serez pas confronté si vous n'avez pas pu le faire. Cependant, vous constaterez que la réalisation du travail convenu vous aidera à atteindre vos objectifs et vos cibles plus rapidement.

### **Faites ça avec plaisir**

Vous avez du travail à faire avec votre coach, mais nous souhaitons que vous trouviez du plaisir lors des séances de coaching et que vous appreniez au maximum. Le travail ne sera pas forcément intense, ni n'exigera des efforts surhumains pour réaliser les changements qui sont possibles. Sentez-vous à l'aise de donner le ton lors des séances de coaching et votre coach respectera votre besoin. Il sera là pour vous soutenir. Que cela soit vraiment un plaisir !